

Dokumentation der Fachtagung

des BFA „Kirche mitgestalten“ und der AG „Jugend und Kirche“



25. bis 26. März 2022 im Stadthotel mainhaus Frankfurt

mit 37 Teilnehmenden

25.03.2022

♦ **Begrüßung**

Rosalia Walter, Geistliche Leiterin

Liebe Kolpingschwestern und –brüder!

Als Leiterin des Bundesfachausschusses „Kirche mitgestalten“ begrüße ich euch im Namen des Kolpingwerkes Deutschland ganz herzlich zu unserer Fachtagung „Kolping sein – Risiken und Nebenwirkungen“

Wir freuen uns sehr, dass wir die Mitglieder der AG Jugend und Kirche nicht nur als Teilnehmer begrüßen dürfen, sondern dass sie diese Fachtagung aktiv mitgestalten. Sie haben verschiedene Schritte dieser Tagung vorbereitet, sodass wir mit ihren kreativen Gestaltungsideen auf die Suche nach Risiken und Nebenwirkungen gehen können. Von der AG begrüße ich Annika Bär, Elisabeth Adorf, Michaela Brönnner, und Tamara Kieser. Sie leitet diese AG ist jedoch auch Mitglied in unserem BFA, sie ist also in zweifacher Funktion hier.

Herzlich willkommen heiße ich unseren Generalpräses Christoph Huber. Er ist für unseren Corona erkrankten Bundespräses eingesprungen. Wir freuen uns sehr, dass er so einsatzfreudig und flexibel ist. Lieber Christoph wir sind sehr gespannt auf deine Gedanken.

Der Bundesfachausschuss „Kirche mitgestalten“, der diese Tagung vorbereitet hat wird diese gemeinsam mit der AG Jugend und Kirche durchführen.

Im BFA ist Norbert Grellmann Geschäftsführer. Er sorgt sich um alles Organisatorische. Wenn jemand irgendetwas braucht kann er sich jederzeit an ihn wenden. Norbert macht alles möglich. Wenn jemand auf keinem Foto zu erkennen sein möchte, zwecks Datenschutz, muss man es ihm mitteilen. Von unserem Fachausschuss begrüße ich außer Norbert, dem Regionalsekretär Ost und Tamara Kieser (Jugend und DV Bamberg): Maria Taube (DV Aachen), Karl-Dieter Schmidt (DV Regensburg), Antonia Bäumler (DV Freiburg), Meik Pütz (DV Trier) und Magdalena Fohrmann (DV Paderborn). Sie alle gestalten diese Tagung aktiv mit.

Es freut uns sehr, dass ihr euch, aus den verschiedensten Diözesen Deutschlands, auf den Weg nach Frankfurt gemacht habt. Gemeinsam mit der Kolpingjugend werden wir dem Kolpingsein nachspüren und uns austauschen. Vor uns liegt eine spannende Zeit, denn wir wollen uns als Kolpinger miteinander auf den Weg machen, uns begegnen und uns einander von dem erzählen was wir erleben, was uns bewegt und ermutigt.

Beginnen wir nun unseren Weg mit einer chassidischen Geschichte in der es um eine denkwürdige Begegnung geht.

♦ **Geistlicher Impuls und Einstimmung**

Rosalia Walter, Geistliche Leiterin

Chassidische Geschichte – in ihr geht es um eine denkwürdige Begegnung.

In der Stadt Ropschitz beauftragten die Reichen, deren Häuser einsam oder am Ende des Ortes lagen, Wächter, um nachts den Besitz zu schützen.

Als Rabbi Naftali eines späten Abends am Rande des Waldes spazieren ging, der die Stadt umsäumte, begegnete er einem Wächter. „Für wen gehst du?“, fragte der Rabbi. Der Wächter nannte den Namen seines Auftraggebers, fügte aber die Gegenfrage hinzu. „Und für wen geht ihr, Rabbi?“ Das Wort traf den Gelehrten wie ein Pfeil. „Noch gehe ich für niemanden“, stammelte er mühsam hervor. Lange schritt er schweigend neben dem Wächter auf und ab. Willst du mein Diener werden?“ fragte er endlich. „Das will ich gern“, antwortete jener, „doch was habe ich zu tun?“ „Mich zu erinnern“, sagte Rabbi Naftali.

Ein spazierengehender Rabbi begegnet einem Wächter. Die Frage, die er diesem Wächter stellt klingt nach small talk: „Für wen gehst Du?“ Die Antwort ist eigentlich logisch. Der Wächter nennt den Namen seines Auftraggebers. Also die Frage ist beantwortet, im Grunde alles gesagt. Doch der Wächter möchte das Gespräch scheinbar nicht so schnell beenden und stellt eine Gegenfrage. „Und für wen geht ihr, Rabbi?“



Was für den Wächter eine einfache Frage war trifft den Rabbi wie ein Pfeil. Für wen geht der Rabbi? Für den Rabbi ist damit der small talk beendet. Er stammelt mühsam eine Antwort und schweigt dann. Er denkt nach und bittet schließlich den Wächter sein Diener zu werden, um ihn zu erinnern. An was soll der Wächter den Rabbi erinnern?

Die Geschichte erzählt es uns nicht. Doch erinnern hat etwas mit Wachsamkeit, wach sein, wach bleiben zu tun. Und deshalb denke ich jetzt an uns.

Für wen sind wir unterwegs? An was möchte ich erinnert werden?

Heute und morgen stellen wir uns die Frage: Was hat Kolping sein für Risiken und Nebenwirkungen? Unsere Begegnungen, unsere Gespräche und unser Miteinander sollen uns erinnern und uns helfen wach zu bleiben.

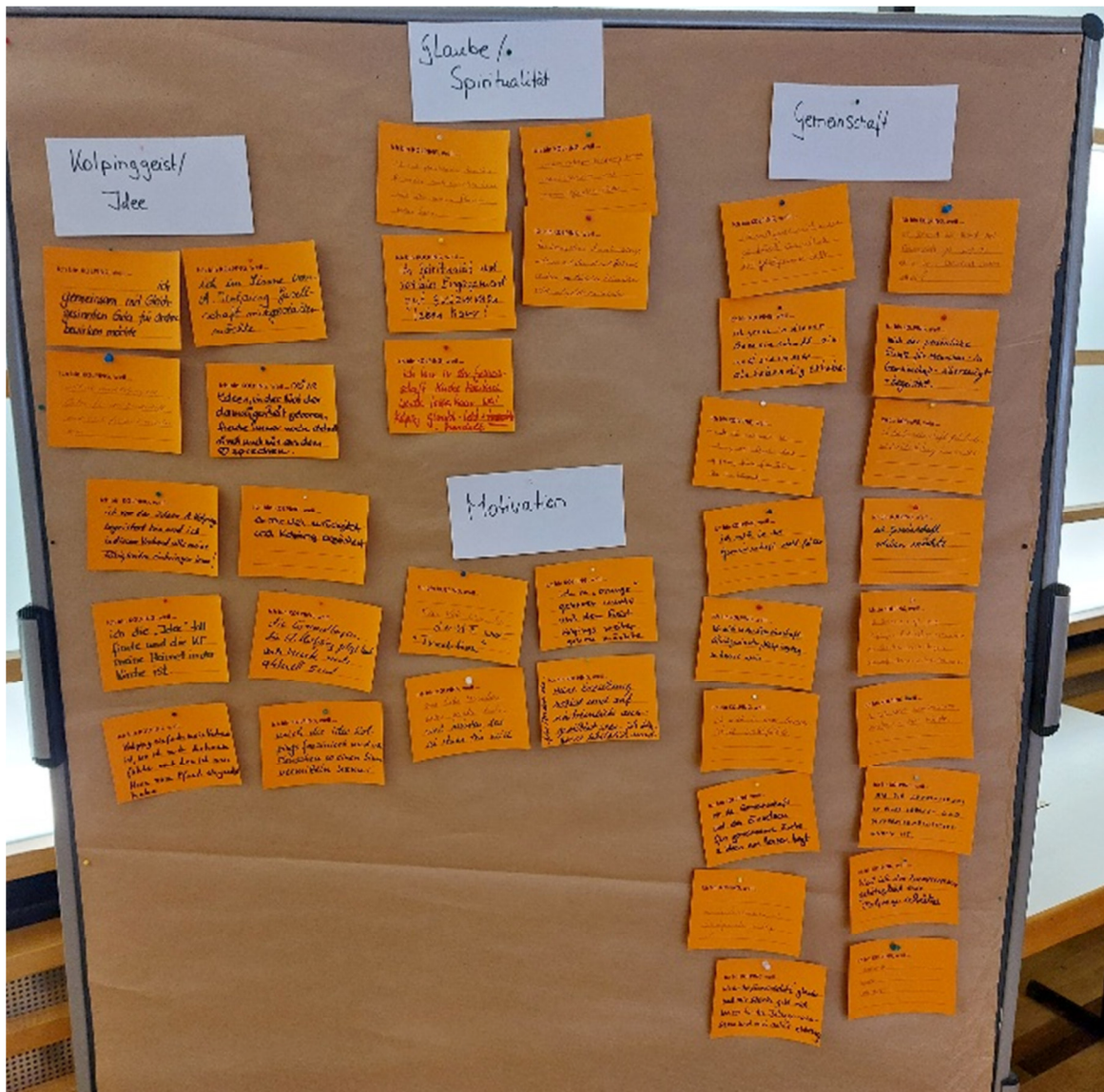
Zum Einstieg gibt es so etwas wie eine small talk Frage, für jeden persönlich:

Ich bin KOLPING, weil (auf Moderationskarten orange)

Jede/r ergänzt diesen Satz auf eine orangene Moderationskarte, die dann angepinnt wird.

Die aufgeschriebenen Sätze konnte man unter vier Oberbegriffen clustern:

- Kolpinggeist / Kolping-Idee
- Glaube / Spiritualität
- Gemeinschaft
- Motivation



♦ **Impulsreferat zum Thema**

Msgr. Christoph Huber, Generalpräses

Vortragsgerüst:

Wie bin ich dazu gekommen? Anfrage von außen ist gar nicht so untypisch.

Bei manchen bleibt es bei der Fördermitgliedschaft, bei anderen geht es bis zur Vollidentifikation: Oft gehörtes Statement: Durch Kolping bin ich, was ich bin (Beruf, Heirat, Freunde)

Anklänge daran auch in der Historie s. Grablied. Adolph Kolping hat sich auch vollidentifiziert mit der Sache bis zur Selbstaufgabe.

Was lässt eine solche Vollidentifikation entstehen: Gemeinschaft im kleinen und im großen, Engagement, nicht ruhen können, geerdete Frömmigkeit, vorbehaltlose Annahme, „meine entwicklung first“, zupacken, Organisation, Zeltlager, Bodenhaftung, Herzlichkeit, Einfachheit, Unintellektualität,

Aber Vorsicht: es hat alles immer zwei Seiten!

Stallgeruch: nicht alle mögen das (Sekte)

Es gibt auch Überidentifikation, die alles zerstört, was vorher aufgebaut wurde



Nach dem Impulsreferat gab es einen Austausch in vier Gruppen (Gruppeneinteilung über farblich gestalteten Namens-Button) zu folgenden Fragen:

- Wie geht es Dir mit Deiner Kolpingidentifikation: empfindest du es manchmal als Krankheit/Problem? Macht es Sinn? Bringt es Dich vorwärts? Hast Du ihr was konkretes zu verdanken?
- Wie geht es Dir mit der Kolpingidentifikation von anderen: findest Du sie zu lasch, übertrieben, störend, stärkend?
- Wieviel an Identifikation ist für dich gut?
- Gibt es einen Austausch darüber mit anderen?
- Wer hat Dich angesteckt? Stecke ich andere an? Wie funktioniert das heute?
- Welche Wirkungen hat das bei Kolping-Sein bei Dir erzeugt? Positive/Negative? Was machst du gegen die negativen Nebenwirkungen?



Auf ein Zusammentragen der Gedanken wurde bewusst verzichtet.

♦ **Abendgebet**

Msgr. Christoph Huber, Generalpräses

Es wurde in diesem Gebet auch der Blick auf den Krieg und die schlimme Situation in der Ukraine aufgenommen. Alle Teilnehmenden bekamen eine Kerze mit nach Hause, um auch nach der Tagung regelmäßig für den Frieden zu beten.



25.03.2022

♦ **Morgenimpuls**

Rosalia Walter, Geistliche Leiterin

Ich will dich segnen – du sollst ein Segen sein

Ich beginne den Tag heute Morgen mit einem Text aus den 70er Jahren von Wilhelm Wilms. Er schreibt in seinem Buch „Wiederbelebungsversuche“ folgende Beobachtung:

- Und da gibt es welche, die grüßen mich nur, weil sie glauben sie müssten. Das macht mich traurig, denn ich mag nicht begrüßt werden von Leuten, die glauben sie müssten.
- Und da gibt es welche, die winken von weitem und bleiben stehen und rufen etwas über die Straße herüber.
- Und da gibt es welche, wenn man die trifft, fällt eine Last Sorgen von uns, wenn man die trifft, geht die Sonne auf.

Jetzt, im Leben mit der Pandemie klingen diese Gedanken vielleicht etwas seltsam. Wir haben es vermisst, uns bei der Begrüßung umarmen zu können oder die Hand zu reichen. Heute freuen wir uns über jeden Gruß, weil er überhaupt wieder möglich ist. Trotzdem spüren wir natürlich einen Qualitätsunterschied beim Grüßen.

Schön ist es, wenn wir echte Freude beim Wiedersehen spüren. Und jeder von uns hat es bestimmt schon einmal erfahren, wie gut es tut, wenn bei einer Begegnung die Sonne aufgeht.

Mir fällt dazu das Wort Gottes an Abraham ein:

„Ich will dich segnen – und du sollst ein Segen Sein“ - Genesis 12,2

Adolph Kolping sagt:

Glück und Segen sind ein paar so zarte, geheimnisvolle Gaben Gottes, ein so eigentümlicher Schatz im Leben, dass man sie weder mit Geld kaufen noch mit Gelehrsamkeit einstudieren kann.

(Jahr 1862 VK 1862 Seite 5)

SEGEN HAT EINEN ABSENDER...

Segen macht Mut. Er verheißt neues Leben. Er wirkt – auf geheimnisvolle Weise. Er lässt Abraham aufbrechen. Der Segen kommt nicht von irgendwoher, sondern direkt von Gott.

Gott sagt: Ich bin mit dir. Gott segnet reichlich und gern – und jeder Mensch, der Segen bekommen hat, darf genauso reichlich und gern „weitersegnen“. Deshalb hat der Segen nicht nur einen Absender, sondern auch viele Empfänger.

Gott verspricht: Ich will Dich Segnen, und du sollst ein Segen sein.

Doch wo suchen wir den Segen? Segen kann sehr praktisch und überall wirken. Und doch gibt es keine Gebrauchsanleitung mit Garantie auf Wirkung.

Manche spüren ihn als Schutz, manche als Ermutigung, andere als Freude, wieder andere als Trost und Kraft in schwerer Zeit. Menschen können zum Segen für andere Menschen werden, zum Boten der Liebe Gottes.

Es ist gar nicht so schwer: Andere wert zu schätzen, zu loben, zu umarmen, sich Zeit für andere zu nehmen, eigene Begabungen für andere einzusetzen, für andere zu beten. Dinge zu tun, die von Herzen kommen.

Mit dem Unbeantwortbaren leben können, die Dunkelheit der Nacht durchleben und auf das Licht des Morgens hoffen – auch das ist Segen. Segen ist kein Zauberspruch. Er ist eine Zusage. Ein Versprechen Gottes: Ich bin da. In all deinen Lebenssituationen.

Im Segen verschmilzt der Glaube mit dem Alltag, und der Alltag berührt den Glauben. Denn da gibt es welche, die gesegnet sind, und wenn man die trifft, werden sie zum Segen, und dann geht die Sonne auf.

Jeremia (17,7 f) beschreibt den gesegneten Menschen:

„Gesegnet der Mensch, der auf den HERRN vertraut und dessen Hoffnung der HERR ist. Er ist wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und zum Bach seine Wurzeln ausstreckt: Er hat nichts zu fürchten, wenn Hitze kommt; seine Blätter bleiben grün; auch in einem trockenen Jahr ist er ohne Sorge, er hört nicht auf, Frucht zu tragen.“

Ja, wer auf den Herrn vertraut und dessen Hoffnung der Herr ist, ist ein Gesegneter und er wird zum Segen. Wenn man solche Menschen trifft, geht die Sonne auf.

Lassen wir diese Gedanken ausklingen mit dem Lied:

<https://www.youtube.com/watch?v=prO2gAPb3DU>

♦ **Gruppenarbeit** (vier Gruppen vom Vorabend) zu
Was sollten wir vor der Anwendung beachten?

Gruppe 1: „Partizipation aller Getauften“ /Ltg.: Antonia Bäumlner und + Karl-Dieter Schmidt

Gestaltete Mitte: auf dem Kolpingbanner wurden folgende Gegenstände gelegt: Kolpingkerze, Taufkleid (Taufe), Zungen – Taizé-Ikone (Firmung) und grüne Stola (Priesterweihe)

Folgende Texte wurden vorgelesen und in die gestaltete Mitte gelegt:

„Das Zweite Vatikanische Konzil hat bekräftigt, dass alle Getauften, sowohl die geweihten Amtsträger als auch die Laien, aufgerufen sind, aktiv an der Heilssendung der Kirche teilzunehmen. Die Gläubigen haben in der Taufe und in der Firmung den Heiligen Geist empfangen und sind als Glieder des Leibes Christi mit Gaben und Charismen für die Erneuerung und den Aufbau der Kirche ausgestattet.“

Vademecum zu kommenden Weltbischofssynode zum Thema Synodalität, Seite 8

„das gesamte Volk Gottes ist durch die Taufe mit derselben Würde und Berufung ausgezeichnet.

Vademecum zu kommenden Weltbischofssynode zum Thema Synodalität, Seite 5

Seit dem Zweiten Vatikanischen Konzil wird das allgemeine Priestertum aller in Taufe und Firmung mit Christus verbundenen Menschen deutlicher herausgestellt. „Durch das Sakrament der Firmung werden sie vollkommener der Kirche verbunden und mit einer besonderen Kraft des Heiligen Geistes ausgestattet. So sind sie in strengerer Weise verpflichtet, den Glauben als wahre Zeugen Christi in Wort und Tat zugleich zu verbreiten und zu verteidigen.“ (LG 11)

Das gemeinsame Priestertum ist mit dem Christsein identisch. Das gemeinsame und das besondere Priestertum sind nach der Aussage des Konzils „einander zugeordnet: das eine wie das andere nämlich nimmt je auf besondere Weise am Priestertum Christi teil“ (LG 10). Ausgangspunkt ist das gemeinsame Priestertum.

1 Kor 12, 27 „Ihr aber seid der Leib Christi und jeder einzelne ist ein Glied an ihm.“

Röm 12, 4 – 5 „Wie wir nämlich an dem einen Leibe viele Glieder haben, die Glieder aber nicht alle den gleichen Dienst verrichten, so sind wir als viele ein einziger Leib in Christus, als einzelne aber untereinander Glieder“

Zitat Kolping – Kurz- oder Langfassung:

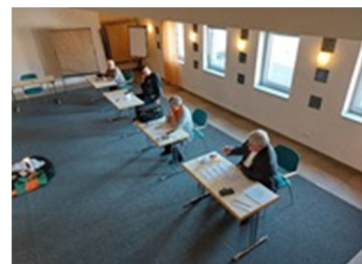
Ein Christ bist du, wenn [du] an den Welterlöser, den eingeborenen, Mensch gewordenen Sohn Gottes glaubst, seine Taufe empfangen hast ... {ein wirklicher, d.h. rechtschaffener Christ bist du, wenn du dich, wie es sich geziemt, den Lehren und Weisungen dieses deines Welterlösers freiwillig und gern unterordnest, sie annimmst und befolgst.}

Die Teilnehmenden haben *einen* Satz auf Karteikarte DIN A6 geschrieben:

Der Text hat mich angesprochen, weil ...

Danach Klärung der Frage: was heißt allgemeines Priestertum? Wird dies in meiner Kolpingsfamilie gelebt.

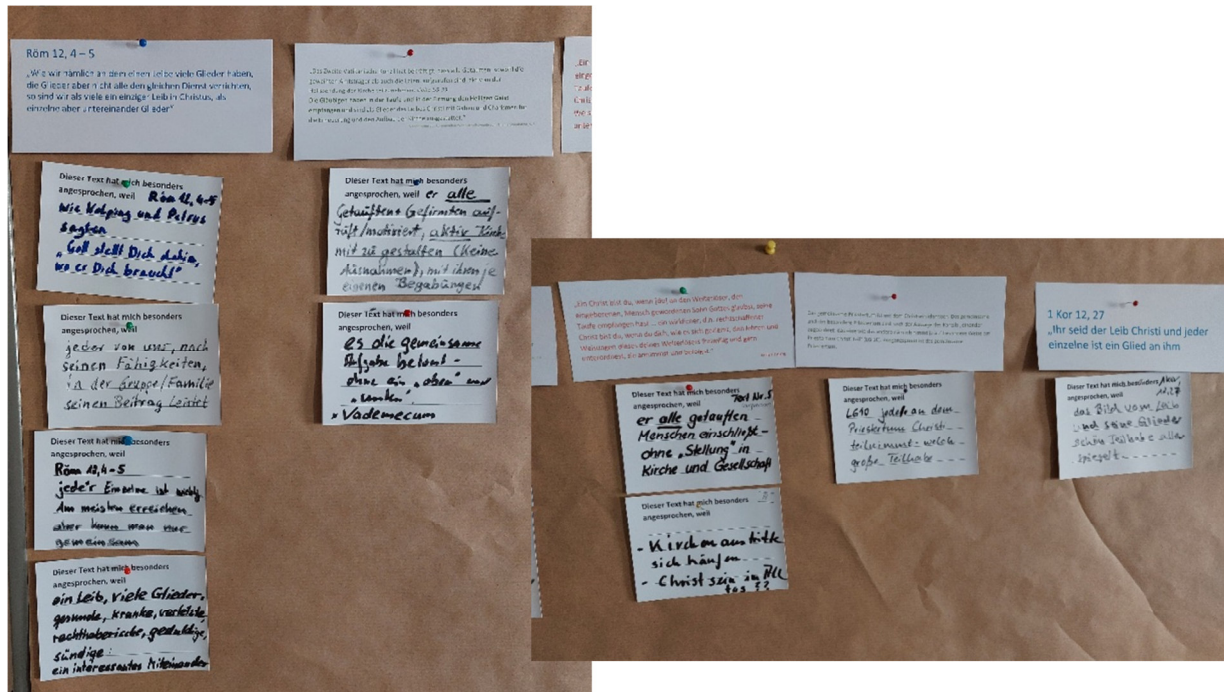
Im Anschluss wurden folgende Fragen erörtert: Was kann ich daraus für mein eigenes Leben herauslesen. Lebe ich meine Teilnahme am allgemeinen Priestertum durch die Taufe in meinem Leben?



Reicht mir das oder will ich noch mehr?
Wie kann ich mich in meine Kirche vor Ort einbringen?

Als Zugabe wurde den Teilnehmenden noch die Geschichte von der kleinen Schraube mitgegeben.

Folgende Gruppenergebnisse wurden allen Teilnehmenden vorgestellt:



Gruppe 2: „Alle Menschen sind von Gott geschaffen und geliebt (Gottes Ebenbild)“
/Ltg.: Maria Taube + Tamara Kieser

Gen 1,26f EU: Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich! Sie sollen walten über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels, über das Vieh, über die ganze Erde und über alle Kriechtiere, die auf der Erde kriechen. 27Gott erschuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn. Männlich und weiblich erschuf er sie.



Ps 8,6 EU): Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, du hast ihn gekrönt mit Pracht und Herrlichkeit.

Es ist etwas Großartiges, ein Mensch zu sein.

Ein Blick auf Psalm 8 will Aspekte biblischen Denkens vom Menschen aufzeigen: *Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott, hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt (P.s 8,6)*

Eine Art außergewöhnlicher Würde gibt uns der Glaube. Die Religion nennt uns „Töchter und Söhne Gottes“. Damit gibt unser Glaube ein Gespür für unseren eigenen Sinn. Wenn wir zu nichts anderem in der Lage sind, dies können wir der Welt geben: dass wir nach dem Ebenbild Gottes geschaffen sind. Wir kommen aus Gott und werden zu ihm zurückkehren. Wir sind einmalig, einzigartig... und werden offenbar niemals wieder geschaffen.

Gott hat sich in jedem einzelnen Menschen als Individuum offenbart. Daher ist es nicht unsere Aufgabe, Mutter Teresa zu sein, und es ist nicht unsere Aufgabe, Franz von Assisi zu sein – sondern das zu tun, was unseres ist. Das waren übrigens die Worte des heiligen Franz auf dem Totenbett. Er sagte: „Ich habe das Meinige getan, nun müsst ihr das Eurige tun“.

Unsere erste Aufgabe ist es, genau zu erkennen, wer sind wir, und dann entsprechend zu handeln und zu leben. Das mag möglicherweise mehr Mut, Kraft und Engagement kosten als der Versuch, Mutter Teresa oder Franz von Assisi zu sein. Dieser Wahrheit treu zu sein, ist schwierig und erfordert sehr viel Tapferkeit und Demut. Das Mutigste, was wir je tun werden, ist, demütig das Geheimnis unserer eigenen Realität zu tragen. Es ist das größte Kreuz jedes Menschen.

Wir wollen aber immer mit der Gewissheit leben: Ich kann Gott nur anbieten, was er mir geschenkt hat – nicht mehr und nicht weniger!

Pater Simo Grgic OFM

Zusammenstellung: Margret Löckenhoff,
Aggregierte der Ursulinen Düsseldorf, Angelakreis Hersel

*Vergiss es nie: Dass du lebst, war keine eigene Idee,
und dass du atmest, kein Entschluss von dir.
Vergiss es nie: Dass du lebst, war eines anderen Idee,
und dass du atmest, sein Geschenk an dich.*

Refrain:

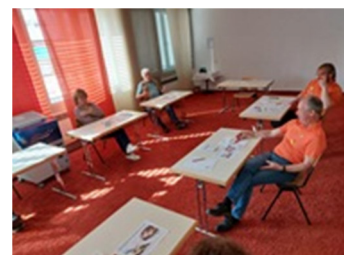
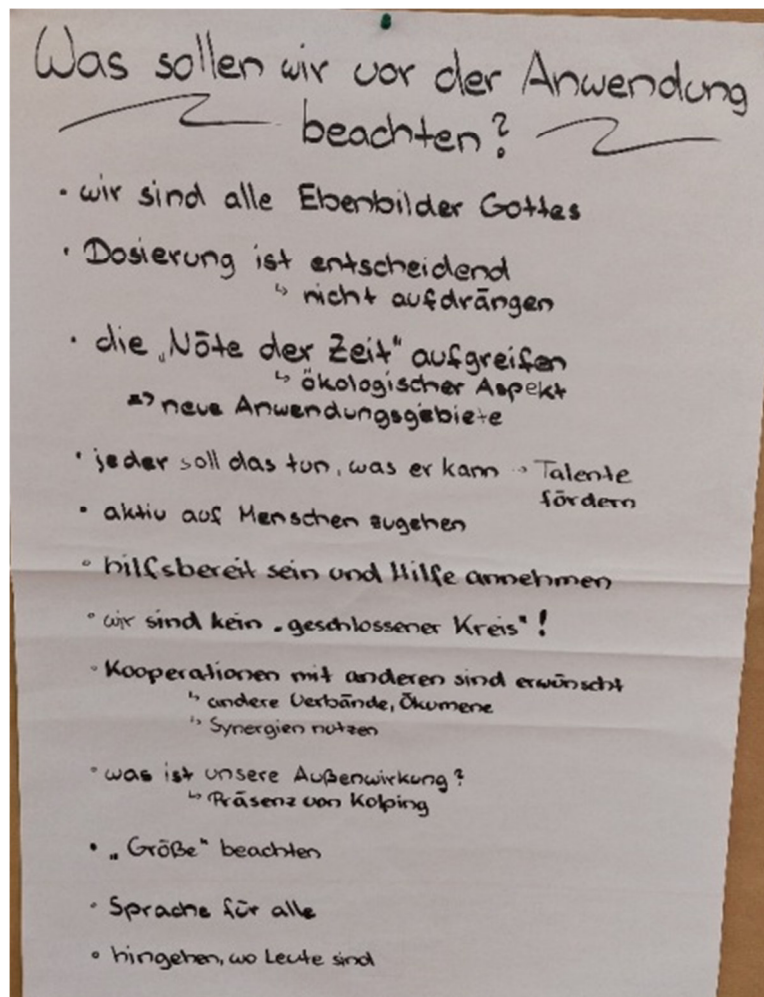
*Du bist gewollt, kein Kind des Zufalls, keine Laune der Natur,
ganz egal ob du dein Lebenslied in Moll singst oder Dur.
Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu.
Du bist du ... Das ist der Clou, ja der Clou: Ja, du bist du.*

Paul Janz, Deutsch: Jürgen Werth

Bild:
Michelangelo Buonarroti, Erschaffung des Adam - Detail
Rom, Sixtinische Kapelle (Wiki Commons)

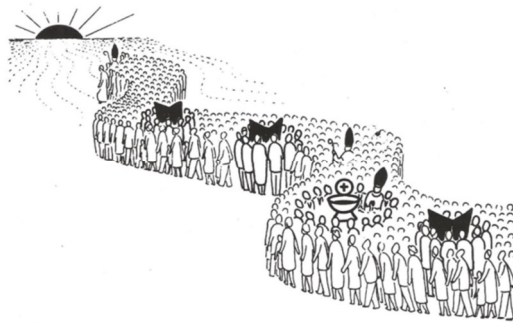
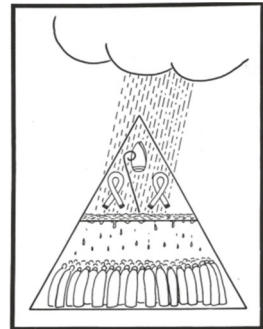
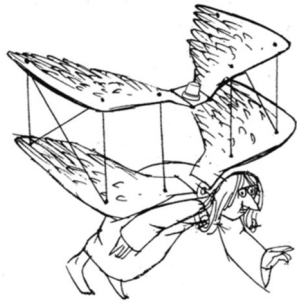


Folgende Gruppenergebnisse wurden allen Teilnehmenden vorgestellt:



Gruppe 3: „Priesterbild – gestern – heute – morgen“ /Ltg.: GP Christoph Huber + Rosalia

Als Gesprächsimpuls wurden folgende 4 Karikaturen verwendet:



Folgende Gruppenergebnisse wurden allen Teilnehmenden vorgestellt:

Priesterbild

gestern heute morgen

Herzlich Willkommen im mainhaus Stadthotel Frankfurt

- gefangen im Bild
aus unserer Kindheit

zeitbedingt

vertrauens-
verlust

Uniformiert

Mensch wie wir

gefangen in der
Struktur Kirche

Leben ihrer
Talente

Gruppe 4: „Reich Gottes auf Erden“ /Ltg.: Magdalena Fohrmann + Meik Pütz

Gebote der Gelassenheit

(Papst Johannes XXIII.)

1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben - ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.

3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

4. Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen - und ich werde es niemandem erzählen.

7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.

8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, und mich an allem freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen

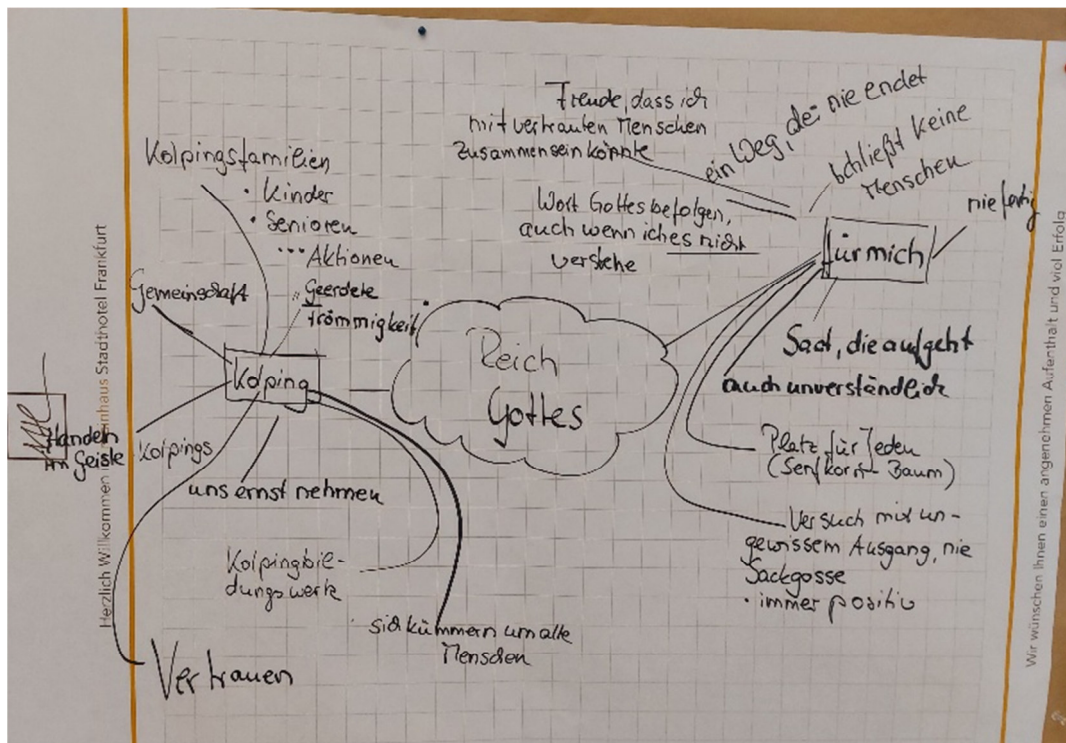
Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten – , dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

In der Gruppe wurden Überlegungen angestellt zu zwei unvollendeten Sätzen:

- Reich Gottes auf Erden – ist für mich ...
- Reich Gottes auf Erden wird bei Kolping gelebt ...



Folgende Gruppenergebnisse wurden allen Teilnehmenden vorgestellt:



♦ „Beipackzettel erstellen mit der Methode „World Cafe“

- Gruppen bleiben bestehen und wechseln gemeinsam
- Wechsel der Tische nach ca. 15 Minuten

Tisch 1: Was müssen wir bei der Einnahme beachten? *(Wie nehme ich es ein?)*
 Tischleitung: Antonia Bäumlner + Karl-Dieter Schmidt

Tisch 2: Welche Wechselwirkungen sind mit anderen „Arzneimitteln“ möglich?
 Tischleitung: Maria Taube + Norbert Grellmann

Tisch 3: Welche Nebenwirkungen sind möglich? *(Was ist jetzt schon machbar in unserer Kirche?)*
 Tischleitung: GP Christoph Huber + Rosalia Walter

Tisch 4: Risiken bei der Einnahme?
 Tischleitung: Magdalena Fohrmann + Meik Pütz

Die Diskussionen in der jeweiligen Gruppe wurden an den Tischen geführt und Stichpunkte notiert, die dann durch die neue Gruppe wieder diskutiert wurden.

Die folgenden Ergebnisse wurden präsentiert:

Risiken bei der Einnahme?

- Kann zur Überforderung führen
- Kann zu Überraschungen führen (pos./neg.)
- Infektionsrisiko
- (große) Enttäuschungen („es menschelt“)
- Closed Shop (offen für alle?)
- Betriebskündheit (z.B. im Vorstand) entwickeln war immer so läuft doch gut
- kann zu Überreaktionen führen
- Neuer Wein in alte Schläuche (Erwartungen an neue Mitglieder)
- Prophet geht Nichts im eigenen Land
- Routinen entwickeln (ähnliches Herrschaftswissen mit)
- Ausgeglichenheit bei Routinen sind nicht mehr vorhanden

- Enttäuschung, wenn Angebote nicht angenommen werden
- Schürmigkeit in der Balance von Neu und Alt
- Wertschätzung?
- Gleichstellung mit Kirche
- Besorgtheit
- Erwartungshaltung (120%???)
- erste Gemeinschaft
- Heimat finden
- Sorge + Einsatz für die Menschen

Welche „Nebenwirkungen“ sind möglich?

Engagement auf Kosten d. Familie
 „Bei bei Kolping“ geschlossen?

CDU-Verein
 Schublade / Profilierung
 sich betriebe auf
 Auseinandersetzung mit Gläubigen / Kirche
 Ausstrahlung
 Fixierung auf einzelne
 Engagement hilft d. Familie
 Erweiterung d. Horizonts
 Informationsaustausch stockt
 zu fixiert
 Wertschätzung / Anerkennung
 Kirche positiv erleben u. entwickeln
 Anerkennung f. d. Engagement u. Kolping allgemein
 Ich wachse
 Gemeinschaft ist vielfältiger als nur die lokale dF
 Talentschmiede
 Ideen in die Politik tragen und umgekehrt

Welche Wechselwirkungen sind (mit „anderen Arzneimitteln“ möglich)?

Wertschätzung durch persönliches Engagement in verschiedenen Bereichen wie es positiv

Persönliche Ausstrahlung

Toleranz und Flexibilität

Nebenwirkungen sind eben um ins Gespräch zu kommen

Kooperationen als Wechselwirkung zw. Einzelnen und Gruppen + gefördert + stärkt alle

Multidirektionaler Zugang mit verschiedenen Räumlichkeiten

Praktische Strukturen

Voneinander lernen — neue Wege gehen

Blauz. Arbeitsweise

Sich selbst zurücknehmen

Gründl. zeigen und sich beim Wort nehmen lassen

Erworbene Kompetenzen für andere nutzbar machen

Das „Arzneimittel“ für ein gutes Miteinander von Verbänden und Bistumsleitung wird teilweise nicht gesucht

Was müssen wir bei der Einnahme beachten?

- o Identifikation nicht vergessen
- o Vorteile vermeiden
- o Öffnung nach außen
- o nötige (Dokumentation) (des KF)
- o unterschiedl. Präzisionen sind Vielfalt zulassen
- o Zellgruppen in den Blick nehmen
- o neue Wege gehen, offen sein für Veränderungen
- o Bewährtes behalten
- o Evangelium auf neuen Wegen zu den Menschen bringen
- o authentischer als Verband bleiben
- o wo Kolping draufsteht, muss auch Kolping drauf sein
- o äußere Umstände berücksichtigen (Pandemie)
- o Spannungsfeld Qualität - Quantität
 → Ressourcen und Informationen schaffen
- o Maßhalten
- o Rahmenbedingungen
- o Kommunikation (möglichst abdecken)
- o Grenzen kontrollieren waldenrum, nicht verborgen lassen
- o Demut üben
- o klare Abgrenzung

♦ **Mittagsgebet**
 zusammengestellt und vorgetragen von Norbert Grellmann

Ohne Brot, Vater, können wir Menschen nicht leben.
 Aber auch ohne Gemeinschaft würden wir zugrunde gehen.
 Du schenkst uns beides: Brot und Gemeinschaft. Umsonst, aus purer Liebe.
 Dank sei dir, der du alles so wunderbar erschaffen hast. Dank sei dir, für dieses bereitete Mahl.
 Gleichzeitig bitten wir Dich: Gib, dass alle Menschen auf der Welt ihr tägliches Brot haben und keiner zu hungern braucht!
 Stille auch den Hunger nach Frieden und Gerechtigkeit und schenke du uns deinen Segen.
 Amen.

♦ **Impuls mit Austausch**
Tamara Kieser



Was passiert bei einer Über- oder Unterdosierung?

Gesundheitliche Auswirkungen der Ausübung eines Ehrenamts untersucht am Beispiel des Landesverbandes Bayern im Kolpingwerk Deutschland



3 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

2 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

Eingangsfragen



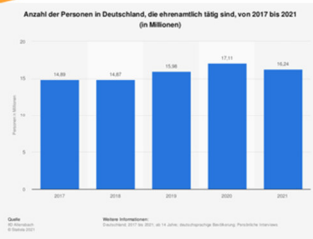
Ehrenamt in Deutschland



Wie ehrenamtlich aktiv bist du?

Wie viel Spaß macht dir dein Ehrenamt?

Wie gestresst fühlst du dich aktuell durch dein Ehrenamt?



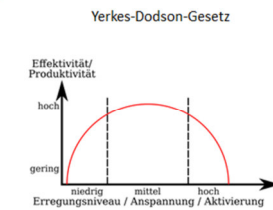
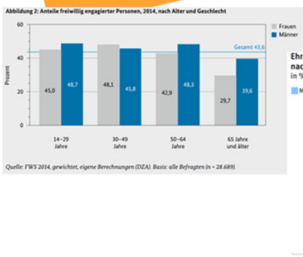
3

4 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

Ehrenamt in Deutschland



Wo liegt Optimum?



5 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

6 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

Stress



Reaktionen auf Stress



- Leben ist schnell, hektisch, voller Eindrücke und Informationen
- Stressauslösende Situationen sind im modernen Leben immer häufiger geworden



- Schreckreaktion
- Flucht
- Aggression
- Erschöpfung
- Rückzug



WHO hat Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt

7 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

8 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

Überdosierung...



Wo liegt Optimum?



Ehrenamt kann belastend für die Gesundheit sein!

- Zu hoher Druck von außen
- Keine Vereinbarkeit von freiwilligem Engagement mit Verpflichtungen und Tätigkeiten in anderen Lebensbereiche
- Zeitliche Ressourcen werden überschritten
- Zu große Herausforderungen werden gesucht



9 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

10 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 20.-26.09.2022 in Frankfurt

Unterdosierung?



- Ehrenamt ermöglicht dem Individuum Grundbedürfnisse zu erfüllen
- Freiwilligenarbeit kann als psychosoziale Ressource betrachtet werden
- Soziales Netzwerk wird erweitert
- Freiwillige schätzen ihre Work-Life-Balance besser ein
- Problemlösefähiger



Über- und Unterdosierung ist individuell!



11 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 25.-26.03.2022 in Frankfurt

12 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 25.-26.03.2022 in Frankfurt

Impulsfragen



Was habe ich während der Corona-Pandemie vermisst?

So wirkt sich eine Überdosierung bei mir aus...

Aufbewahrung – was hat sich bei mir am meisten eingepreßt?

13 | Fachtagung des BfA "Kirche engagieren" und der AG "Jugend und Kirche" 25.-26.03.2022 in Frankfurt

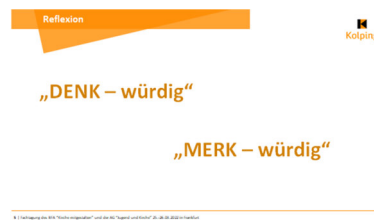
Mit der Kugellagermethode wurde diesen Fragen nachgespürt.



Als Abschluss dieser Runde präsentierte die AG „Jugend und Kirche“ den von Ihnen erstellten Beipackzettel (*Faltversion und Text Seite 19ff*), in dem Ergebnisse dieser Tagung eingeflossen sind. Zudem gab es eine Aufbewahrungsbox u.a. mit „Kolpingzitate-Pillen“ und „Vitamin K“.



♦ Reflexion



Die Teilnehmenden konnten bei der Reflexionsrunde einen Satz zu den Wortspielen nennen. Folgende Aussagen wurden zusammengetragen:

- ✚ ..., dass alle mitgearbeitet haben und viele Ideen zu Tage kamen
- ✚ Gemeinschaft erleben (Mehrfachnennung)
- ✚ Freude über Gleichgesinnte (Mehrfachnennung)
- ✚ Begeisterung
- ✚ Zusammenkommen in Präsenz (Mehrfachnennung)
- ✚ Nebenwirkungen bei mir erkennen
- ✚ Bereicherung durch die Ergebnisse erfahren
- ✚ KOLPING „getankt“
- ✚ KOLPING ist ein Teil der Kirche – Mitgestaltungsmöglichkeiten wurden erkannt und benannt
- ✚ Gute Aufbereitung der Inhalte
- ✚ Nachhaltiger Austausch für was wir bei KOLPING „brennen“
- ✚ Nachdenken darüber ausgelöst, wie wir das Gehörte in den DVs und KF weiter sagen können
- ✚ Freude, neue „Kolpinger“ kennen gelernt zu haben
- ✚ Zusammensein und Zusammenwirken von Erwachsenen und Jugend
- ✚ Gehe reich und gefüllt nach Hause
- ✚ ..., dass sich die Teilnehmenden auf die Ausschreibung eingelassen haben
- ✚ DANK-würdig war diese Veranstaltung
- ✚ Teilnehmende Schauen in die gleiche Richtung
- ✚ Viele gute Gespräche – DANKE!
- ✚ Bei KOLPING begegnen sich alle auf Augenhöhe
- ✚ Wir waren würdig, gemeinsam zu denken
- ✚ Merken: Wir benötigen solche Veranstaltungen auf Bundesebene
- ✚ Gute Mitarbeit der Teilnehmenden – DANKE!
- ✚ Das sich so viele und auch neu Gesichter bei dieser Tagung getroffen haben.

♦ Spiritueller Abschluss

vorbereitet von Karl-Dieter Schmidt

Lied: „Komm herein und nimm dir Zeit für dich“

Eröffnung

So wollen wir nun unsere Abschlussandacht beginnen im Namen des Dreieinigen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Jesus Christus, der das Fundament in unserem Leben ist, er sei mit euch.

Einführung

Langsam endet unsere Fachtagung zum Thema „Kolping sein – Risiken und Nebenwirkungen. Wir haben heute über die Fundamente unseres Kolpingsein nachgedacht. Für uns alle ist die Botschaft unseres Gründers Adolph Kolping, so setze ich es mal voraus, Weisung und Richtschnur in unserem Leben. Angestachelt von unserem Gesellenvater Kolping wollen wir alle mitarbeiten am Reich Gottes, um dies theologisch zu sagen. Kolping hat uns in seinem reichen Schatz an Texten viel hinterlassen,

das uns Arbeiten und Wirken lässt. Dabei haben wir aber auch gemerkt und gespürt (und heute ist es auch schon angeklungen), dass es in unserem Arbeiten und Wirken mit und für Kolping Risiken und Nebenwirkungen geben kann.

Gebet

Herr unser Gott. Uns ist es wichtig, dass wir die Botschaft Kolpings in unsere Welt hinaustragen. Wir alle sind sehr davon überzeugt, dass jeder von uns Kolping im Herzen trägt. Du gibst uns die Kraft, dass wir mit dir, Jesus, den Weg gehen. Bei unserem Tun müssen wir aber auch alle aufpassen, dass nicht die Risiken und Nebenwirkungen unser Handeln einengen.

So bitten wir dich, bleibe stets an unserer Seite und gib uns die Kraft, durch deine Botschaft den Menschen Hoffnung zu geben. Das erbitten wir durch Christus, unseren Herrn.

Lesungstext (Hebr 11, 1.6)

Hören wir eine Lesung aus dem Brief des Apostels Paulus an die Hebräer.

Glaube aber ist: Grundlage dessen, was man erhofft, ein Zutagetreten von Tatsachen, die man nicht sieht. Aufgrund dieses Glaubens haben die Alten ein gutes Zeugnis erhalten. Ohne Glauben aber ist es unmöglich, Gott zu gefallen; denn wer hinzutreten will zu Gott, muss glauben, dass er ist und dass er die, die ihn suchen, belohnen wird.

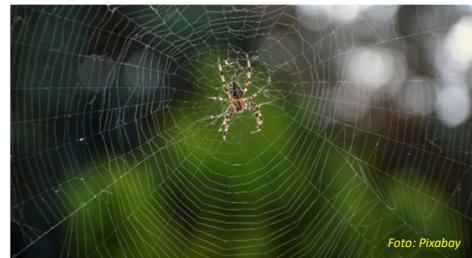
Wort des lebendigen Gottes

Geschichte: **Der Faden nach oben**

Wir wollen nun uns mit unserem Fundament auseinandersetzen. Der Glaube an Jesus Christus, so hat es Adolph Kolping einmal gesagt, soll uns Weisung und Richtschnur für unser Leben sein.

Hören wir nun eine Geschichte dazu. Sie zeigt uns eindrücklich, auf was es in unserem Leben ankommt. Was unsere Grundlagen, aber auch unsere Abhängigkeit in unserem Leben sind. Hören wir zu:

„An einem sonnigen Herbsttag segelte eine gut genährte Spinne durch die milde Luft und landete schließlich in einer Hecke. Sie ließ sich zappelnd und tastend weit hinab und baute sich ein wundervolles Nest, in das sie sich behaglich setzte. Die Zeiten waren gut, und es flog ihr vieles kleine Getier in die feinen Maschen. Eines Morgens – der Tau glänzte wie Perlen im Netz – wollte die Spinne ihre Wohnung inspizieren. Sie lief auf den engen Straßen ihrer Netzfäden herum wie eine Seiltänzerin und guckte überall hin, um festzustellen, ob alles in Ordnung sei. Da kam sie an einen Faden, der gerade in die Höhe lief und bei dem sie nicht erkennen konnte, wo er eigentlich endete. Sie starrte in die Höhe mit all ihren vielen Augen; aber sie entdeckte kein Ende. Sie schüttelte den Kopf und fand diesen Faden einfach sinnlos. Verärgert biss sie ihn durch, – und dann lag sie im Staub, eine Gefangene im eigenen Netz.“



Kurze Betrachtung

In dieser bilderreichen Parabel hat der dänische Schriftsteller Johannes Jörgensen (1866 bis 1956) eindrucksvoll dargestellt, worauf es in unserem Leben ankommt.

Manche Zeitgenossen, die diese Geschichte hören, werden wohl von sich geben: „Ich lebe ohne diesen Faden nach oben ganz gut und liege keineswegs im Staub!“ Sie gehören zu der großen Zahl von Zeitgenossen, die meinen: „Zu den Realitäten des Lebens zählt nur das, was man sehen, greifen, begreifen und machen kann. Alles, was ich nicht sehen und hören und greifen kann, ist unwirklich und deshalb ohne Bedeutung.“

Sind wir nicht alle versucht, so zu denken? Achten wir nur einmal darauf, was uns umtreibt, was uns in Beschlag nimmt, worüber wir die meiste Zeit reden: Arbeit und Beruf, Geldverdienen, Angebot und Nachfrage, Gesundheit und Krankheit, Urlaub ... Diese Welt mit ihrem Vorhandenen, Greifbaren, Zählbaren, Nachweisbaren und Machbaren hat uns doch einfach im Griff.

Haben wir alles wirklich im Griff? Vor ein paar Wochen wurden wir eines Besseren belehrt. Ein machtgeiler Despot hat ein Brudervolk, die Ukraine angegriffen. Der Friede ist immer brüchig und wir müssen uns jeden Tag neu für den Frieden einsetzen. In unserem Leben brauchen wir etwas das unsere Blicke nach oben richtet, so wie in der Geschichte nach oben.

Der Blick nach oben gibt uns die Richtung hin auf Jesus. Er hat uns versprochen, immer mit uns zu sein. Er ist unser Handeln und unsere Richtschnur. So wenden wir unseren Blick auf ihn, auch wenn wir ihn nicht sehen können. Aber wir merken und spüren, er ist mit uns auf dem Weg. Er will immer mit uns verbunden sein.

Tja, erst in Krisensituationen merken wir, was dieser „Faden“ bedeutet. Hier wird deutlich, ob das Netzwerk unseres Lebens abgesichert ist durch eine persönliche Beziehung durch Gott. Durch Jesus wurde diese Verbindung eingerichtet. Immer gehen wir den Weg durch unser Leben mit ihm. Er ist jedem von uns nahe, er kennt uns, liebt uns und ist immer für uns da. Seine Hände sind ausgestreckt und offen für jeden, der mit ihm leben will. Er verliert unser Leben nicht aus den Augen und sorgt dafür, dass unser Lebensfaden, der Faden zu Gott, niemals zerreißt. Wie tröstlich. Auch wenn wir das Ende des Fadens nach „oben“ nicht absehen können, brauche ich das Vertrauen in dich, dass ich nicht alleine bin. Auch wenn ich meine, wie eine Spinne in meinem eigenen Netz eingeschlossen zu sein und die Bedeutung dieses einen wichtigen Fadens nicht kenne, gibst du mir immer neu die Kraft mein Leben zu meistern. Auf diesem Glauben darf ich meine Hoffnung setzen. Dann kann ich mit dem Apostel Paulus sprechen: „Glaube aber ist: Grundlage dessen, was man erhofft, ein Zutagetreten von Tatsachen, die man nicht sieht.“ (Hebr 11,1). Ja, Adolph Kolping hat uns dazu aufgefordert. Wir sollen unseren Blick immer auf Gott, auf Jesus richten, um so den Menschen zu helfen, die in Not sind. Ja, das ist unsere Grundlage, dass wir mit Jesus immer auf dem Weg durch unser Leben sind. *(bearbeitet von Karl-Dieter Schmidt nach einer Vorlage von Pater Damian Meyer OP)*

Lied: Ubi caritas (Taizé)

Dank- und Bittrufe

Wir wiederholen den Ruf: „Jesus, du bist mit uns unterwegs“

Wir danken dir, Jesus, für das Geleit.

Du gehst mit uns auf unserem Lebensweg,
du hast uns Adolph Kolping als Wegbegleiter an die Seite gegeben,
wir können wir er unser Leben aus dem Glauben gestalten
und so die Freude am Evangelium entdecken.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Wir danken dir, Jesus,
du entwirrst all unser Denken und Tun, wenn wir auf einem falschen Weg sind,
du machst uns den Blick frei für den wichtigen Faden in unserem Leben,
damit wird uns den Blick zu dir geweitet,
wir erkennen dadurch, dass uns deine Wegbegleitung wichtig ist.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Wir danken dir, Jesus,
du schenkst uns Zuversicht in unserem Leben,
du gestaltest mit uns die Zukunft,
in deinen Händen sind wir geborgen.
Lass uns immer offen sein für die Wege, die du mit uns gehst.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Wir danken dir, Jesus,
weil du mit uns gehst,
so können wir Freude und Bestärkung für unser Leben finden,
wir spüren, wie es wichtig ist, in einer Gemeinschaft zu glauben,
daraus erleben wir, wie freudig seine Botschaft ist und dass es sich lohnt, für dich durch unser Leben zu gehen.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Bitten

Wir wollen dir aber auch unsere Bitten in diesen besonderen Tagen sagen:

Wir bitten dich um ein baldiges Ende der Kampfhandlungen in der Ukraine, damit bald wieder Frieden im Land und in die Herzen der Menschen einkehre.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Wir bitten dich um das Geleit für unsere katholische Kirche, die sich im Moment in einer großen Krise befindet, dass Wege gefunden werden, um für die Zukunft gerüstet zu sein.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Wir bitten dich auch für unser Kolpingwerk, dass der Upgrade-Prozess unseren Verein gestärkt in die Zukunft führt mit dir an unserer Seite.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Wir bitten dich am Ende auch für uns selber, dass wir jeden Tag neu erkennen für wen wir gehen und dass wir deinem Geleit sicher sein dürfen.

V/A: Jesus, du bist mit uns unterwegs.

Vater unser

Lasst uns nun all unseren Dank und unsere Bitten einmünden lassen in das Gebet, das Jesus seinen Jüngern und auch uns gelehrt hat: Vater unser ...

Abschlussgebet

Guter Gott, der Wächter geht für den Hausbesitzer und hat den Auftrag, sein Haus zu beschützen, so haben wir in der Chassidischen Geschichte zu Beginn unserer Tagung gehört.

Wir gehen als Christen im Namen Jesu Christi und sollen sein Reich in unserer Welt sichtbar machen. Als Kolpinger sind wir aber auch im Geiste Adolph Kolpings unterwegs. In den Irrungen und Wirrungen unserer Zeit laufen wir Gefahr nicht mehr zu wissen, für wen wir unterwegs sind. Lass uns achtsam sein und schenke uns immer wieder Augenblicke des Erinnerns für wen wir wirklich gehen. Führe du uns in eine gute Zukunft.

So bitten wir durch Jesus, unseren Bruder und Herrn.

Segen

Bevor wir am Ende dieser Fachtagung Gottes Segen erbitten, wollen wir uns noch mit dem Lied „der Herr segne dich“ einstimmen.

Lied: Der Herr segne dich

Gottes guter Segen möge euch alle begleiten, er möge euch stärken, mit und für eure Kolpingerarbeit, er möge aber auch alle eure Lieben begleiten.

So möchte ich euch nun mit dem Segen Gottes hineinschicken in den Alltag:

Gott segne dich, wenn du am Morgen aufstehst,
noch bevor es dir gelingt,
dich über den Tag zu ärgern
oder dich vor ihm zu fürchten

Gott segne dich,
mitten im Trubel des Alltags,
wenn du gar nicht dazu kommst,
an ihn zu denken.

Gott segne dich,
wenn dir etwas Schweres widerfährt,
noch bevor es sich in deinem Herzen
festsetzen kann.

Gott segne dich am Abend,
indem er die Schatten des Tages von dir nimmt,
noch bevor sie sich in deine Träume schleichen.

Gott segne dich, wenn du wirklich für Jesus gehst,
wenn du seine Botschaft in unsere Welt bringst
und im Kolpingwerk seine Mission erfüllst.

Gott segne dich, wo du gehst und stehst,
lachst oder weinst, glänzt oder versagst.
Gott segne dich in allem, was du tust und lässt.

Amen.



Beipackzettel



**Fachtag
Kolping sein!
Risiken und Nebenwirkungen**

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.



Hinweise: Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später noch einmal lesen. Fragen Sie Ihren BFA oder die AG Jugend und Kirche, wenn Sie weitere Informationen brauchen, einen Rat benötigen oder Nebenwirkungen bemerken.

Was ist Vitamin K und wofür wird es angewendet?

Vitamin K bereichert die Identifikation mit der Idee und dem Leben Adolph Kolpings. Es fördert die Gemeinshaft, macht aktiv, hat Ausstrahlung, schenkt Heimat, gibt Kraft, begeistert. Weitere Wirkungen können individuell auftreten.

Was sollte man vor der Anwendung und bei der Einnahme von Vitamin K beachten?

- wenn man die Nöte der Zeit sieht und individuell Talente fördern möchte
- zur Förderung der allgemeinen Ebenbildlichkeit Gottes und des Priestertums aller
- zur Förderung der Aktivität, der Hilfsbereitschaft und wenn Kooperationen mit anderen aus der Welt erwünscht sind
- um auf Augenhöhe und im Leben man Heimat zeigen und wenn man Heimat zeigen und leben will und zur Förderung der Gemeinshaft

Warnung und Vorsichtsmaßnahme

Kann bei Personen, die starr an alten Strukturen festhalten, für sich bleiben möchten und nichts Neues ausprobieren wollen zu allergischen Reaktionen führen.

Wie nehme ich Vitamin K ein?

Je nach Dauer und Art der Anwendung kann es zu unterschiedlichen Reaktionen kommen. Vitamin K kann in unregelmäßigen Dosen eingenommen werden, passiv zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und des Allgemeinwohls. Ebenso ist auch eine regelmäßige oder mehrtägige Verabreichung in Kontakt mit anderen denkbar. Gerade diese Form führt zu nachhaltigen Wirkungen und zu allgemeiner Begeisterung für die Sache Adolph Kolpings.

Wie ist Vitamin K aufzubewahren?

Gibt es Wechselwirkungen?

Vitamin K kann zu positiven Wirkungen in Verbindung mit ähnlichen Arzneimitteln führen. Manche Medikamente steigern die Effektivität und Wirkung, um positive Ergebnisse zu erzielen. Hierzu zählt auch das Wachsen der eigenen Person. Unbedingt zu vermeiden ist eine Einnahme, die zu Fanatismus führt.

Was passiert bei einer Über- oder Unterdosierung? Kann bei übermäßigem Verzehr zu einem vollen Terminkalender, höherem Stresslevel, Einschränkungen im Familienleben und der Freizeitplanung führen. Eine weitere Über- oder Unterdosierung ist individuell zu betrachten.

Vitamin K bei Kindern und Jugendlichen: Die Einnahme von Vitamin K ist auch bei Kindern und Jugendlichen zu fördern und zu unterstützen. Sie kann zu anderen Auswirkungen führen. Diese sind ernst zu nehmen. Diskussionen auf Augenhöhe können für beide Seiten bereichernd sein.

Welche Nebenwirkungen sind möglich? Vitamin K

- kann zu positiven aber auch negativen Überraschungen führen
- hat ein erhöhtes Infektionsrisiko und stärkt die Gemeinschaft
- kann vererbt werden
- erweitert eigene Horizonte und macht Kirche anders erlebbar
- ist generationenübergreifend
- funktioniert nur in Verbindung mit anderen Menschen und hat Auswirkungen auf die Beziehungen untereinander
- führt manchmal zu erhöhten Erwartungswerten
- schenkt Wertschätzung und Anerkennung
- kann das soziale Umfeld beschränken



Beipackzettel



Fachtag Kolping sein! Risiken und Nebenwirkungen

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, bevor Sie mit der Einnahme beginnen, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie.

Hinweise: Heben Sie die Packungsbeilage auf. Vielleicht möchten Sie diese später noch einmal lesen.

Fragen Sie Ihren BFA oder die AG Jugend und Kirche, wenn Sie weitere Informationen brauchen, einen Rat benötigen oder Nebenwirkungen bemerken.

Was ist Vitamin K und wofür wird es angewendet?

Vitamin K bereichert die Identifikation mit der Idee und dem Leben Adolph Kolpings. Es fördert die Gemeinschaft, macht aktiv, hat Ausstrahlung, schenkt Heimat, gibt Kraft, begeistert. Weitere Wirkungen können individuell auftreten.

Was sollte man vor der Anwendung und bei der Einnahme von Vitamin K beachten?

Vitamin K kann und sollte angewendet werden

- wenn man die Nöte der Zeit sieht und individuell Talente fördern möchte
- zur Förderung der allgemeinen Ebenbildlichkeit Gottes und des Priestertums aller
- zur Förderung der Aktivität, der Hilfsbereitschaft und wenn Kooperationen mit anderen aus aller Welt erwünscht sind
- um auf Augenhöhe und im Geiste Kolpings zu handeln
- wenn man Heimat zeigen und leben will und zur Förderung der Gemeinschaft

Warnung und Vorsichtsmaßnahme

Kann bei Personen, die starr an alten Strukturen festhalten, für sich bleiben möchten und nichts Neues ausprobieren wollen zu allergischen Reaktionen führen.

Wie nehme ich Vitamin K ein?

Je nach Dauer und Art der Anwendung kann es zu unterschiedlichen Reaktionen kommen. **Vitamin K** kann in unregelmäßigen Dosen eingenommen werden, passiv zur Förderung der allgemeinen Gesundheit und des Allgemeinwohls. Ebenso ist auch eine regelmäßige oder mehrtägige Verabreichung in Kontakt mit anderen denkbar. Gerade diese Form führt zu nachhaltigen Wirkungen und zu allgemeiner Begeisterung für die Sache Adolph Kolpings.

Vitamin K bei Kindern und Jugendlichen: Die Einnahme von **Vitamin K** ist auch bei Kindern und Jugendlichen zu fördern und zu unterstützen. Sie kann zu anderen Auswirkungen führen. Diese sind ernst zu nehmen. Diskussionen auf Augenhöhe können für beide Seiten bereichernd sein.

Gibt es Wechselwirkungen?

Vitamin K kann zu positiven Wirkungen in Verbindung mit ähnlichen Arzneimitteln führen. Manche Medikamente steigern die Effektivität und Wirkung, um positive Ergebnisse zu erzielen. Hierzu zählt auch das Wachsen der eigenen Person. Unbedingt zu vermeiden ist eine Einnahme, die zu Fanatismus führt.

Welche Nebenwirkungen sind möglich? Vitamin K

- kann zu positiven aber auch negativen Überraschungen führen
- hat ein erhöhtes Infektionsrisiko und stärkt die Gemeinschaft
- kann vererbt werden
- erweitert eigene Horizonte und macht Kirche anders erlebbar
- ist generationenübergreifend
- funktioniert nur in Verbindung mit anderen Menschen und hat Auswirkungen auf die Beziehungen untereinander
- führt manchmal zu erhöhten Erwartungswerten
- schenkt Wertschätzung und Anerkennung
- kann das soziale Umfeld beschränken

Was passiert bei einer Über- oder Unterdosierung? Kann bei übermäßigem Verzehr zu einem vollen Terminkalender, höherem Stresslevel, Einschränkungen im Familienleben und der Freizeitplanung führen. Eine weitere Über- oder Unterdosierung ist individuell zu betrachten.

Wie ist Vitamin K aufzubewahren?

(diese Frage durften die Teilnehmenden für sich selbst beantworten und auf ihren Beipackzettel schreiben)



Kolpingwerk Deutschland
Bundesfachausschuss „Kirche mitgestalten“
Leitung: Rosalia Walter

St.-Apernstr. 32 ♦ 50667 Köln
T +49 221 20701-0 ♦ F +49 221 20701-149
info@kolping.de ♦ www.kolping.de

Zusammenstellung der Dokumentation: Norbert Grellmann

Fotos: Karl-Dieter Schmidt (Seite 1), Pixabay (Seite 16) und Norbert Grellmann

Köln, April 2022