

Achte auf dich selbst: Mit Frust umgehen



Die Jugendarbeit kann oftmals sehr mühsam sein, daher ist die wichtigste Eigenschaft als Jugendarbeiter die Resilienz.

Quelle: Vitaly Gariev

Wir können andere Menschen nicht ändern, nur uns selbst. Deshalb ist es wichtig, dass wir nicht nur für alle anderen ein guter Hirte sind, sondern auch für uns selbst. Das Thema Frust sticht dabei heraus.

Eine der vielleicht grössten Herausforderungen des Jugendleiters ist es, mit sich selbst klarzukommen. Wir können andere Menschen nicht ändern, sondern nur uns selbst. Deshalb ist es wichtig, dass wir nicht nur für alle anderen ein guter Hirte sind, sondern auch für uns selbst. Paulus schrieb an Timotheus: «Achte auf dich selbst» (1. Tim. 4,16). Es braucht diese Sorge für sich selbst, um das Abenteuer Jugendarbeit zu überleben. Die folgenden Kapitel werden dich deshalb

auffordern, für dich selbst zu sorgen und auf dich zu achten.

Lerne, mit Frust umzugehen

Vielleicht überrascht es dich, dass dies die erste Session in diesem Kapitel ist. Wenn du schon länger Jugendarbeit machst, dann wahrscheinlich nicht. Denn viel Frust, Enttäuschungen und Tränen gehören leider dazu! Ganz ehrlich: Ich denke immer wieder: Warum tue ich mir das an? Wäre es nicht einfacher, eine andere Arbeit zu suchen? Mindestens jedes Jahr schaue ich mal sehnsüchtig Jobinserate durch und will einfach nur weg.

Hast du auch schon den Spruch gehört: «Die Jugendlichen sind die Kirche der Zukunft!»? Mich regt dieser gut gemeinte Spruch fürchterlich auf, denn wir sind ja schon da. Sind wir nicht auch schon die Kirche der Gegenwart?

Für viele sind wir als Verantwortliche in der Jugend nur zweite Klasse. Wir sind so etwas wie Lehrlinge, welche sich an der Jugend versuchen dürfen, bevor sie in die wirkliche Kirche der Erwachsenen aufsteigen. Als letztens Missionare bei uns auf Besuch waren, da fragte mich einer: «Wann wirst du endlich mal richtiger Pastor?».

Resilienz trainieren

Die Arbeit mit Jugendlichen kann sehr viel Freude bereiten, aber auch sehr mühsam und anstrengend sein. Bittere Enttäuschungen, unberechtigte Anschuldigungen und Freunde, welche die Kirche verlassen und den Glauben verlieren, gehören zu den schwierigsten Aspekten unserer Arbeit. Ich mag mich an viele schlaflose Nächte erinnern. Nicht wegen mir, sondern weil ich so aufgewühlt war durch etwas, das ich erlebt hatte.

Es ist daher nicht nur fakultativ, dass wir lernen, mit Frust umzugehen. Deine wichtigsten Eigenschaften als Jugendleiter sind deine Belastbarkeit, deine innere Stärke und deine psychische Widerstandskraft. In der Fachsprache: deine Resilienz.

Die gute Nachricht ist, dass man seine Resilienz trainieren kann. Im Folgenden dazu zehn Tipps:

1. Glaube nicht, dass es sich lohnt, die Zeit mit Gott zu vernachlässigen.

2. Werde dir immer wieder bewusst, wofür du arbeitest. Paulus schreibt: «Will ich jetzt die Zustimmung von Menschen oder die Zustimmung Gottes gewinnen? Suche ich den Beifall von Menschen? Wenn ich jetzt noch den Beifall von Menschen fände, dann wäre ich kein Diener Christi.» (Gal. 1,10 ZB). Fokussiere dich immer wieder darauf, Gott zu gefallen und nicht alles persönlich zu nehmen.

3. Verbringe Zeit mit Menschen, bei denen du auftanken kannst.

4. Vernachlässige deinen Körper und deine Seele nicht. Achte auf einen gesunden Lifestyle und sei sportlich aktiv. Wenn ich meine Ressourcen kenne – wie ich körperlich und seelisch auftanken kann –, dann Sorge ich dafür, dass ich mit meinem Körper und meiner Seele auch gesund unterwegs sein kann.

5. Grenze dich gesund ab. Dazu gehört, an deinen freien Tagen und in den Ferien nicht zu arbeiten. Vielleicht hilft es dir, dein Telefon abzuschalten oder auf Flugmodus zu stellen.

6. Arbeite nicht übermässig viel. Jugendarbeit wird nie fertig sein. Es ist immer wie eine angefangene Baustelle, an der du weiterarbeiten könntest. Lerne daher, mit dem Unfertigen und Unperfekten zufrieden zu sein.

7. Plane bewusste «Me-Time» ein, welche du allein nur mit dir selbst verbringst. Wähle dafür einen passenden Ort und eine Aktivität, die dir Freude bereitet.

8. Hole dir Hilfe, wenn du überfordert bist. Du musst nicht alles können. Es ist wichtig, seine Kapazitäten, seine Persönlichkeit und seine Grenzen zu kennen und nicht allzu sehr zu strapazieren.

9. Lerne, mit deinen Emotionen umzugehen. Wir werden in der Bibel immer wieder aufgefordert, nüchtern und selbstbeherrscht zu leben.

10. Psychohygiene ist wichtig. Dazu gehören auch verschwiegene Personen, bei denen du dich «auskotzen» kannst und etwas zur Sprache bringen kannst, das dich beschäftigt.

Wir müssen uns als Jugendleiter nicht auf einen Sprint, sondern auf einen Marathon einstellen. Wir wollen eine Spiritualität, eine Hingabe in der Kirche und einen Lifestyle leben, der sich nicht nur fünf Jahre lang mit ganzer Kraft, sondern bis ins hohe Alter gesund leben lässt.

Reflexionsfragen

- Was regt dich zurzeit am meisten auf? Wie zeigt sich dein Frust?
- Welches war bis jetzt die schwierigste Phase in deinem Dienst? Was hat dir in dieser Zeit geholfen?
- Welcher der zehn Tipps möchtest du dir zu Herzen nehmen? Was wäre ein erster Schritt dazu?

Dies ist ein Auszug aus dem [Buch «Kirchliche Jugendarbeit»](#) von Joel Meier (Verlag BoD - Books on Demand, ISBN 9783695124992) In den kommenden Wochen bietet Livenet weitere Einblicke in den Inhalt des Buches. [Im Dossier](#) findest du alle bisher veröffentlichten Auszüge.

Zum Buch:

[Kirchliche Jugendarbeit](#)

Zum Autor: Joel Meier ist seit über zehn Jahren Jugendpastor in der Buchegg Church in Zürich. Er hat Theologie in Basel, Zürich und London studiert. Heute coacht und begleitet er mit viel Leidenschaft junge Leiter und Pastoren in der Jugendarbeit. Zudem doziert er an mehreren Bibelschulen und ist in seiner Freizeit am liebsten mit seiner Familie in den Bergen unterwegs.

Datum: 09.10.2026

Autor: Joel Meier

Quelle: Buchauszug «Kirchliche Jugendarbeit»

Tags

[Jugendliche](#)

[Leben als Christ](#)

[Kirchen und Werke](#)

[Buch](#)

[Ratgeber](#)