



# KOJAK

01/2023

Kolpingjugend Aktuell

MEINE ZEIT, DEINE ZEIT

## K-Spezial

Zeitmanagement

Seite 3

## Berichte

Servus, David

Seite 4



**Kolping  
jugend**  
Diözesanverband  
München und Freising

# VOR(W)ORT

## Siegsdorf

Hallo, ich bin Peter Wollschläger und leite seit 2019 die Kolpingjugendgruppe in Siegsdorf. In der Gruppe sind 4 junge Frauen im Alter von 16 bis 19 Jahren.

**Wir sind stolz darauf,** dass alle letztes Jahr den Gruppenleitungskurs gemacht haben.



**Unser Plan für die Zukunft ist,** viermal im Jahr einen Jugendgottesdienst zu gestalten, eine Kindergruppe aufzubauen, regelmäßige Treffen und Aktionen zu veranstalten und zu wachsen.

**Kolpingjugend bedeutet für uns:** Sich entfalten können, Gemeinschaft mit netten Leuten erleben und positiv in die Zukunft gehen.



**Was bei uns nicht fehlen darf** ist gutes Essen und Trinken.

**Unsere coolste Aktion war** unser erster Jugendgottesdienst mit unserem selbst gestalteten Kreuz im Februar. Was uns besonders gefreut hat, ist dass der Diözesanpräses Christoph Wittmann und der Jugendreferent Matthias Antonin mit uns zusammen den Gottesdienst vorbereitet und gefeiert haben. Lustig war auch das Treffen danach im Pfarrheim, wo Matthias für uns ein paar Spiele vorbereitet hatte. Das Zombispiel war mit Abstand das Beste.

**Wer uns kontaktieren will,** erreicht mich unter der Tel. Nr. 08662 9523.

## TIPPS & IDEEN

Unser Alltag und unsere Jugendarbeit ist oft voller Stress und Zeitmangel. Hier zwei Ideen, um bei Euren Gruppenstunden oder Aktionen der Zeit mehr Raum zu geben und dem Stress entgegen zu wirken:

### ► Ein Tag ohne Zeitmesser

Um den Zeitdruck aus einer ausreichend langen Aktion (z.B. einem Wochenende) zu nehmen, könnt Ihr einfach mal alle Uhren abnehmen und die Handys ausschalten.

So könnt Ihr Euch ganz nach Eurem Zeitgefühl und den Bedürfnissen der Gruppe richten und z.B. einfach essen, wenn der Hunger kommt.

Ihr solltet Euch also lieber keine zu konkreten (Zeit-)Pläne machen, sondern einfach den Tag auf Euch zukommen lassen. Macht doch z.B. eine Wanderung, bei der es keine Rolle spielt, wann genau Ihr unterwegs seid oder ankommt. Wichtig ist nur, dass man rechtzeitig losgeht, um bei Sonnenuntergang wieder sicher zu Hause zu sein.

### ► Ein Projekt ohne festen Zeitplan

Ihr könnt aber auch bewusst längerfristige Projekte ohne Zeitdruck anpacken. Das Ziel sollte sein, dass es keine Rolle spielt, wie weit Ihr kommt und wann Ihr weiter macht. Es geht rein um den Spaß und um das gemeinsame Arbeiten. Ein Vorschlag

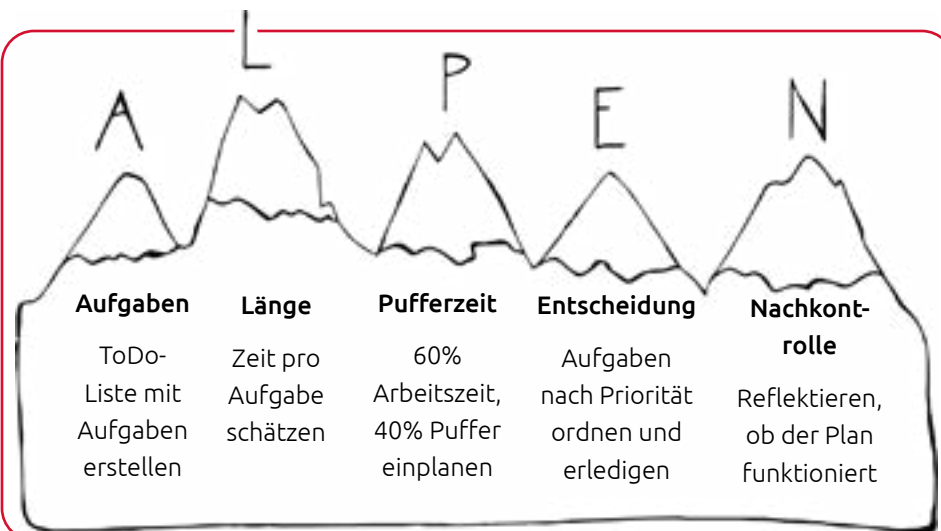
ist das gemeinsame Schreiben einer Geschichte oder das Spielen eines Pen&Paper Rollenspiels, bei dem jede\*r Teilnehmende einen Charakter in einer vordefinierten Welt einnimmt. Dabei könnt Ihr einfach jedes Mal ein Kapitel schreiben oder erzählen.

Wenn Ihr beim nächsten Mal wieder Lust habt, könnt Ihr loslegen ohne etwas Festgelegtes schaffen zu müssen. Wenn nicht oder wenn wichtige Sachen anstehen, könnt Ihr das Projekt zurückstellen und ein anderes Mal weitermachen. Dennoch könnt Ihr jedes Mal das Gesamtprojekt weiterentwickeln, bis z.B. ein ganzes Buch entstanden ist.

Du hast mal wieder die Bahn verpasst, die Nacht vor dem Abgabetermin machst Du zum Tag und die Zeit rinnt irgendwie so schnell dahin? Wir haben Dir ein paar Tipps zusammengestellt, wie Du in Zukunft Zeitmanagementsqueen\*king bist!

10 MINUTEN  
10 MONATE  
10 JAHRE

Welche Auswirkung hat eine Entscheidung in 10 Minuten, 10 Monaten und 10 Jahren? Diese Überlegung hilft, die Entscheidung zu treffen – oder zu erkennen, wie wichtig etwas ist.



### PARKINSONSCHES GESETZ

Das Parkinsonsche Gesetz geht auf den Briten Cyril Northcote Parkinson zurück:

„Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht und nicht in dem Maß, wie komplex sie tatsächlich ist.“

Mit anderen Worten: Je mehr Zeit wir uns für eine Aufgabe geben, desto länger brauchen wir auch dafür.

### PARETO-PRINZIP

80% der Ergebnisse werden mit 20% des Aufwands erreicht. Die verbleibenden 20% der Ergebnisse brauchen mit 80% des Aufwands verhältnismäßig die meiste Arbeit.

### 2 MINUTEN REGEL

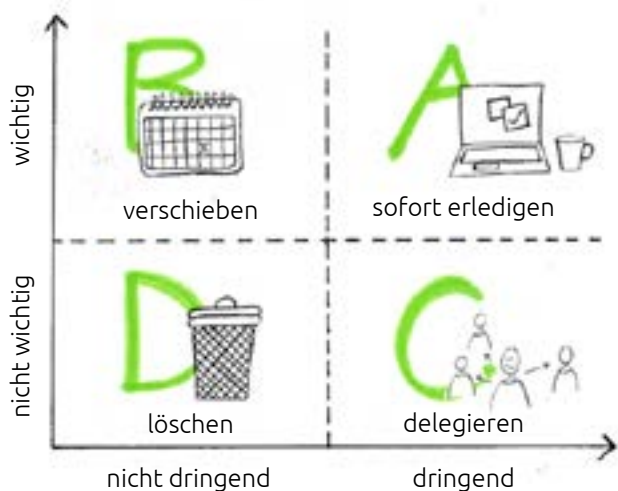
Erledige alle Aufgaben, die Du innerhalb von 2 Minuten oder weniger schaffen kannst, sofort, ohne sie erst auf einer To-Do-Liste zu notieren.

### EAT THE FROG FIRST - Mark Twain

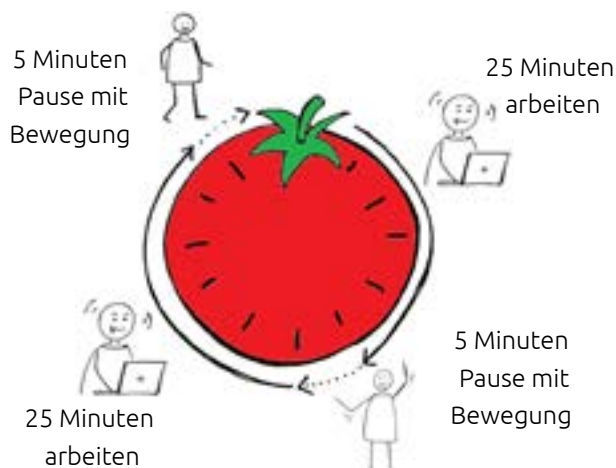
Bei "Eat That Frog" geht es ganz einfach darum, mit der schwierigsten Aufgabe des Tages zu beginnen. Wenn Du diese erstmal hinter Dich gebracht – also Deinen Frosch runtergewürgt – hast, werden Dir alle anderen Aufgaben viel leichter fallen.

Und falls Du zwei Frösche essen musst, isst Du einfach den größeren zuerst.

### EISENHOWER-PRINZIP



### POMODORO-TECHNIK





## Servus, David

**Seit gut 1,5 Jahren ist David Zurita aus Ecuador als Freiwilliger bei uns.**

**Er berichtet:**

Während meiner Zeit in Deutschland habe ich viele Erfahrungen gemacht und viele Freunde gefunden. Bei Kolping hatte ich die Gelegenheit, sehr schöne Momente zu erleben und mehr über die Kolpingjugend zu erfahren. Ich war beeindruckt von der Organisation und den verschiedenen Initiativen der jungen Leute. Ich hatte die Möglichkeit, an einem Gruppenleiter\*innen kurs und an einer Schlittenfahrt teilzunehmen, die sehr viel Spaß gemacht hat. Ich war auch bei einer Radiosendung dabei, in der wir über meine Erfahrungen mit dem Freiwilligendienst und die 60 Jahre lange Partnerschaft der Erzdiözese und Ecuador sprechen konnten. An Weihnachten habe ich an einer sehr lustigen Weihnachtsfeier teilgenommen und ich hatte das Glück, sie mit meinen Brüdern und Schwestern zu teilen, die zu Besuch waren. Ich finde, dass die Kolpingjugend eine sehr aktive Gruppe ist und der Jugend viel Positives zu bieten hat. Es ist eine sehr gute Sache, sich auszutauschen. Und was ist besser als die Ermutigung und die neuen Ideen, die wir jungen Leute haben?

*David Zurita.*

**Lieber David, wir sagen Danke für Deine Zeit bei uns!**



Diözesanwallfahrt  
2021



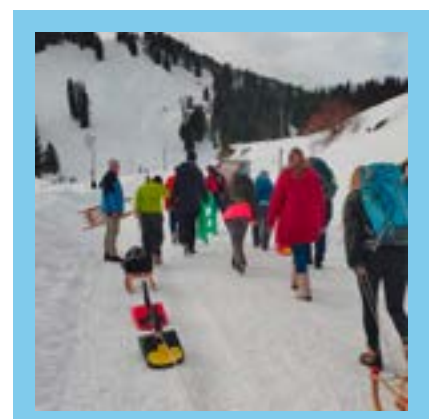
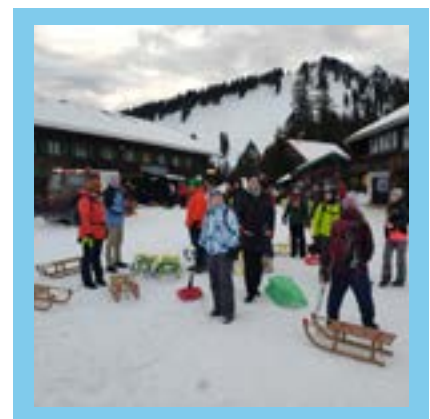
Winterwanderung  
2021



## Rasante Rodler\*innen

Wir waren eine bunt gemischte Gruppe aus insgesamt 16 altbekannten Kolpinggesichtern und neuen Wanderbegeisterten, als wir uns am 11. Februar aus verschiedenen Ecken der Erzdiözese am Spitzingsee trafen. Von dort machten wir uns auf den Weg zur oberen Firstalm. Mit viel Durchhaltevermögen zogen wir unsere Schlitten nach oben - oder hängten sie an die Schlitten der sportlich noch nicht ausgelasteten Menschen.

Mit guten Gesprächen und einer kleinen Schneeballschlacht verging die Wanderung wie im Flug und überraschend schnell erreichten wir die Alm. Gut gestärkt mit leckerem Hüttenessen und dem ein oder anderen Getränk wagten wir uns dann in der beginnenden Abenddämmerung wieder talabwärts. Die Fahrt auf der beleuchteten Rodelbahn durch den Winterwald war der schöne Abschluss eines rundum gelungenen Ausflugs!



Mitte Februar 2023 machten sich 41 Jugendliche und junge Erwachsene mit dem BDKJ Erzdiözese München und Freising dazu auf, ins Heilige Land zu pilgern.

Die ersten Tage verbrachten wir in Galiläa am See Genezareth und besuchten von dort aus die Verkündigungskirche in Nazareth, die Quelle des Jordan, probierten Wein in Kana und krönten die Tage dort mit einem Gottesdienst direkt am See.

Weiter in Bethlehem war ein Highlight die Geburtskirche. In der Gedenkstätte Yad Vashem und dem zugehörigen Museum beschäftigten wir uns mit der Geschichte des Holocaust und waren tief ergriffen von den vielen persönlichen Schicksalen.

In Jerusalem bestaunten wir auf dem Tempelberg den berühmten Felsendom und betrachteten fasziniert das Treiben an der Klagemauer, einer der wichtigsten heiligen Stätten des Judentums. In der lebhaften Stadt nutzten wir zudem freie Zeit, um uns durch die Viertel und die Märkte treiben zu lassen, hitzige Preisverhandlungen um Gewürze, Schals und Weihrauch zu führen, die schönsten Aussichtsplätze zu finden und leckere Falafel zu essen. Der Besuch der Grabeskirche dort ist ein Muss für jede\*n Pilger\*in! Ein gebührender Abschluss der Reise waren die Wüstenlandschaft Wadi Kelt und das Baden im Toten Meer.

Auf der Reise konnten wir viele biblische Geschichten mit den historischen Orten verbinden und so unseren Glauben stärken. Wir bekamen aber auch Einblicke in die Konflikte im Nahen Osten und was sie für Auswirkungen auf das tägliche Leben der Bevölkerung haben. Die Bitte für Frieden zu beten, nahmen wir nicht nur ernst, sondern auch mit nach Hause und tragen sie weiter.

Ein großer Dank gilt unserem Reiseleiter Samir, der mit seinen Erzählungen der Geschichte Leben einhauchte und uns Einblicke in das aktuelle Geschehen in seiner Heimat gab!

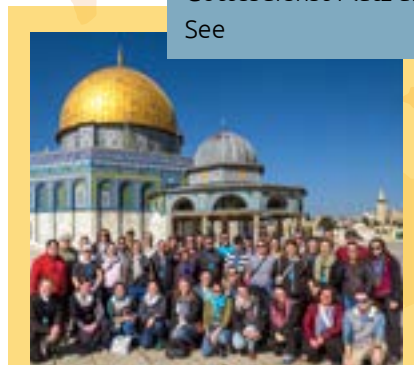
*Veronika Vogl*



Kloster in Wadi Kelt



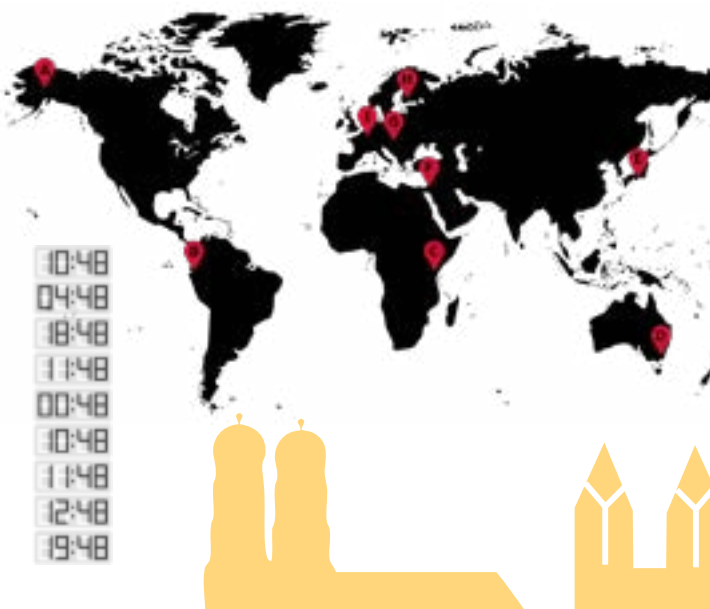
Gottesdienst-Platz am See



Die Reisegruppe

## KO-CHECKER

Weißt Du, wie spät es (ohne Berücksichtigung der Sommerzeit) auf verschiedenen Orten dieser Welt ist?



## SPRUCH-TO-GO

**DAS LEBEN  
IST ZU  
KURZ FÜR  
IRGENDWANN**

# WHO IS NEW

Johanna Gressung

**Name:** Johanna Gressung

**Amt:** Jugendamtsleitung und geistliche Verbandsleitung des BDKJ München und Freising

**Anzahl der Kerzen auf dem letzten Geburtstagskuchen:** 30

**Mein absolutes Lieblingswort:** Majusebeter! (moselfränkisch, Ausruf großen Erstaunens)

**Ich engagiere mich, weil** ich glaube, dass wir als Christ\*innen immer noch was zu sagen haben und einen positiven Beitrag zur Gesellschaft im Besonderen für Kinder und Jugendliche leisten können.

**Meine 3 besten Eigenschaften:** reflektiert, menschenliebend, verantwortungsvoll

**Ich habe eine schreckliche Schwäche für** Kaffee.

**Ich habe Angst vor** Spinnen.

**Nicht mal für eine Million würde ich** der AfD beitreten.

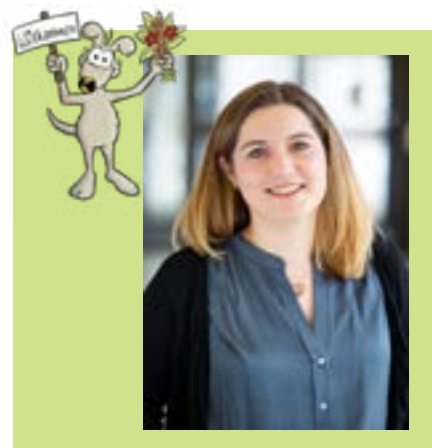
**Wenn ich Päpstin wäre, würde ich** alle Menschen zu allen Diensten und Ämtern der Kirche zulassen und Partizipation auf allen Ebenen von Kirche über die Generationen hinweg ermöglichen, damit Kirche wieder so revolutionär lebensnah unterwegs ist, wie Jesus es war.

**Ich bin ein absoluter Fan von** Biegeln.

**Als ich klein war, ging ich nur mit** Hörbuch von Benjamin Blümchen (später Harry Potter) ins Bett.

**Wer mich kennt, der weiß, dass ich** mich mit Herzblut und viel Energie für alles, für was ich brenne und für alle, die mir wichtig sind einsetze.

**Das Leben wäre sinnlos ohne** Vertrauen, Glaube, Liebe und Hoffnung.



Wenn ich mit meiner Familie und meinen engsten Freunden zusammen bin, **bin ich wunschlos glücklich.**

**Mein Lebensmotto:** Wacht darüber, dass eure Herzen nicht leer sind, wenn mit der Leere eurer Herzen gerechnet wird! (aus dem Gedicht „Wacht auf“ von Günter Eich)

## SAVE THE DATE

## IMPRESSUM

**12.-14.05.** Diözesankonferenz der Kolpingjugend

**08.-11.06.** Jugendfestival  
„Startklar - Spuren Hinterlassen!“

**15.06.** Informationsveranstaltung zur Kursleiter\*innen-Ausbildung

**20.-26.08.** Diözesanzeltlager der Kolpingjugend am Irschenberg für Kinder und Jugendliche zwischen 8 und 14 Jahren.

**02.-06.09.** Zeltlager für junge Erwachsene (Ü18)

**Anmeldung und Infos:** [www.kolpingjugend-dv-muenchen.de](http://www.kolpingjugend-dv-muenchen.de)

### Herausgeber:

Kolpingjugend im Kolpingwerk  
Diözesanverband München und Freising  
Sitz: Preysingstr. 93, 81667 München  
Tel. 089-48092-2220  
Mail: [info@kolpingjugend-dv-muenchen.de](mailto:info@kolpingjugend-dv-muenchen.de)  
[www.kolpingjugend-dv-muenchen.de](http://www.kolpingjugend-dv-muenchen.de)



### Verantwortlich:

Diözesanleitung der Kolpingjugend,  
Monika Pauli,  
Preysingstr. 93,  
81667 München

*Bildnachweis:*  
S1+S: Pixabay  
S2: Kolping Siegsdorf  
S4: Hasel/Michaelsbund  
S6: Daniel Köberle

*Rest: Kolpingjugend DV MuF, privat*

### KOJAK-Redaktion:

Monika Kamhuber\*  
Marinus Angermair  
Matthias Antonin  
Micheal Degenbeck  
Antonia Germayer  
Katharina Huber  
Monika Pauli  
Hannes Roider  
Christine Stein

**\*Liebe Moni Kamhuber, wir gratulieren Dir und Euch ganz herzlich zu Eurer Hochzeit!**