

Jugendpilgerreise im Sommer 2022

Juseso Fricktal



Juseso Fricktal

Für die Sommerferien 2022 hat die Juseso Fricktal eine ganz besondere Reise geplant. Einmal mit Gleichaltrigen als Pilger auf den schönsten Pilgerwegen des Camino Portugés unterwegs sein, ent-

lang der traumhaften Atlantikküste Nordportugals, vorbei an kulturreichen Ortschaften und durch intakte Natur. Das bietet diese besondere Reise, die vom 18. Juli bis 26. Juli stattfinden wird. Die

Reise richtet sich an Jugendliche ab 15 Jahren. Der digitale Infolyer mit weiteren Informationen ist ab sofort auf der Webpage der Juseso Fricktal in der Rubrik «Programme» zum Download eingestellt. Der Unkostenbeitrag für die Teilnahme an der Reise beträgt pauschal 650 Franken. Die Anmeldung ist bis zum 25. Februar möglich. Infos und Anmeldung unter www.jusesofricktal.ch

GruLeiFit Schulungsmodul

Freitag, 12. Februar, 9 bis 12 Uhr in Rheinfelden im Treffpunkt der römisch-katholischen Pfarrei. Dieses Schulungsmodul richtet sich an Jugendleitende und Personen, die Leitungsverantwortung übernehmen möchten. In Kleingruppen werden wichtige Grundlagen vermittelt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Aktionen der Juseso Fricktal

Freitag, 28. Januar, 19 Uhr

«Fortify» Jugendgottesdienst, Pfarreizentrum Schallen in Möhlin

Samstag, 12. Februar, 9 bis 12 Uhr

GruLeiFit Schulungsmodul für Jugendleiter/-innen, Pfarreizentrum in Rheinfelden, ab 14 Jahren

Freitag, 4. März, 19 bis 22 Uhr

«Juseso by Night» Quartalsparty, Offene Aktion für Teenager ab 12 Jahren, in Mumpf

Samstag, 12. März, abends

Fahrt zum Konzert von Könige und Priester nach Horgen, für Jugendliche ab 15 Jahren

Weitere Informationen zu den Anlässen der Juseso Fricktal: www.jusesofricktal.ch

Von guten Vorsätzen

Ehe- und Partnerschaftsberatung BL

Wie steht es um Ihren Vorsatz für das letzte Jahr 2021? Noch in Erinnerung? Oder gehören Sie zu den zwei Dritteln aller Menschen, die ihre Neujahrsvorsätze nicht mal bis Ende Januar durchhalten?

Das macht aber nichts, denn mit ein paar Informationen zu guten Vorsätzen schaffen Sie es in diesem Jahr spielend, etwas oder sich selbst zu verändern. Viel Freude dabei!

Erstens: Treue zu mir

Der Brauch mit den guten Vorsätzen ist alt und geht vermutlich auf die Römer zurück. Dort mussten die Beamten des Kaisers diesem zu Beginn jedes Jahres öffentlich ihre Treue bezeugen. Nun – wir beten heute keine Kaiser mehr an, aber die Treue zu uns selbst und unserer Biografie wäre schon etwas, was wir ernster nehmen könnten. Und das ist bereits der Boden für jeden Veränderungsversuch. Was tut mir gut? Was mach ich gerne? Wovon will ich deswegen mehr?

Zweitens: Kleine Schritte

Die meisten guten Vorsätze scheitern laut Studien daran, dass die Schritte zu gross gewählt waren. Eine Angewohnheit ändere ich

nicht auf Anhieb um 100 Prozent. Besser 100 Dinge um ein Prozent verändern als eine lästige Angewohnheit gleich vollkommen vernichten zu wollen. Üben Sie sich also in kleinen Schritten. Sie werden sofort etwas verändert haben!

Drittens: Leichtigkeit

Wer wirklich etwas verändern will, muss mit dem ganzen Herzen dabei sein; das kann zum Beispiel auch heissen: einen grossen Leidensdruck haben. Ausserdem sollte die Veränderung uns positiv locken. Übertriebener Verzicht, Anstrengung und Überforderung sind da fehl am Platz. Veränderung gelingt, wenn sie uns mehr verspricht, als wir heute haben, wenn sie leicht zu erreichen ist und uns nur fordert, nicht aber überfordert. Fantasie ist also gefragt, das gewählte Ziel so zu modifizieren, dass es ein Leichtes wird, es zu erreichen.

Viertens: Realismus

Seien Sie ehrlich mit sich selbst: Ist die vorgenommene Reise überhaupt möglich? Hat der Sportkurs Platz in der Agenda? Für Veränderung ist Pragmatismus und Reali-



Andrea Gross

tätssinn gefragt. Was ist für mich möglich – und was nicht?

Fünftens: Belohnungen

Veränderungen gelingen dann am besten, wenn am Ende eine wirkliche Belohnung lockt. Eine Belohnung kann es sein, wenn sich mir neue Horizonte öffnen, wenn ich etwas ganz Neues erkenne, wenn es mir am Ende einfach nur gut geht, wenn ich Menschen glücklich machen kann. Seien Sie erfinderisch und formulieren Sie auf jeden Fall das, was Sie am Ende belohnt!

Sechstens: Selbstwirksamkeit

Trauen Sie sich die Veränderung zu. Erleben Sie, dass Sie sich selbst treu sind, dass Sie die Kunst der kleinen Schritte beherrschen, dass Sie das Leichte erfinden können. Spüren

Sie, dass Sie einen realistischen Blick auf das Leben haben, dass Sie selbst sich belohnen können. Das nennt man in der Psychologie Selbstwirksamkeit, und diese ist einer der wichtigsten Antriebe menschlicher Entwicklung.

Siebtens: Zurück auf Null

Machen Sie sich nichts daraus, wenn eine Veränderung nicht gelingt. Das ist nichts Besonderes! Veränderungen brauchen Zeit und – Übung! Vielleicht braucht Ihre Wandlung zwei Anläufe – oder drei – oder sieben ... Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo. Und es ist kein Versagen, etwas zum wiederholten Mal zu versuchen. Vielleicht nuancieren Sie beim nächsten Mal einen Teilschritt oder versuchen noch weniger zu verändern. Es wird irgendwann klappen! Der innere Motor unseres körperlichen und seelischen Lebens sind die kleinsten Veränderungen – nicht die grossen Würfe. Bleiben Sie in Veränderung!

Andrea Gross, Katholische Theologin, Systemische Therapeutin, Ehe- und Partnerschaftsberatung BL