

FREE ANGELS | ERSTE SCHRITTE

WIE MAN EINEM JUGENDLICHEN Helfen kann, der im stillen kämpft

Ein kostenloser Leitfaden für Eltern,
Mentoren und Leiter, die mit Wahrheit,
Gnade und Weisheit begleiten möchten



V4: "Lasst uns jedoch der Wahrheit nach,
in Liebe reden und in allem zu dem hinwachsen,
der das Haupt ist, Christus."

Epheser 4:15



Free Angels International • Libertando Vidas • Fortalecendo a Fé

REDAKTIONELLE RECHTE UND VERANTWORTUNGSVOLLE NUTZUNG

Wie man einem Jugendlichen helfen kann, der im Stillen kämpft

Ein kostenloser Leitfaden für Eltern, Mentoren und Leiter

KOSTENLOSE AUSGABE • 2026

© 2026 Free Angels International. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Material darf kostenlos, vollständig und unverändert weitergegeben werden, sofern die Urheberangaben und die Kennzeichnung von Free Angels International erhalten bleiben. Verkauf, Weiterverkauf, Entfernung der Urheberangaben oder kommerzielle Anpassung sind ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Pastoraler Zweck

Dieses Arbeitsheft wurde als christliche Unterstützung für Familien, Mentoren, Leiter und Glaubensgemeinschaften vorbereitet. Sein Ziel ist es, erste Schritte des Zuhörens, der Fürsorge, der Verantwortung und einer auf Christus ausgerichteten Jüngerschaft anzubieten.

Verantwortungsvolle Nutzung

Der Inhalt dieses Leitfadens ersetzt keine medizinische Beurteilung, Psychotherapie, professionelle Begleitung, Schutzdienste oder Notfallversorgung. Bei Gefahr, Missbrauch, Bedrohung, Selbstverletzung, Suizidgedanken oder Suizidplan, psychotischen Symptomen oder gefährlichem Substanzkonsum hat die Sicherheit Vorrang; fachliche Hilfe muss unverzüglich gesucht werden.

Kontakte

Webseite	www.freeangelsinternational.org
E-mail	contato@freeangelsinternational.org
WhatsApp	+44 7731 785774

Instagram und TikTok: @freeangelsinternational • Facebook und YouTube: Free Angels International
Achten Sie in sozialen Netzwerken immer auf den offiziellen Namen und das Logo von Free Angels International.

Befreien • Jüngerschaft • Bilden • Wiederherstellen • Dienen

BIBLISCHE EINFÜHRUNG



WENN DAS SCHWEIGEN EINES JUGENDLICHEN ZU EINEM SCHREI WIRD

EIN BLICK, DER DER KORREKTUR VORAUSGEHT

„Jesus aber sah ihn an und gewann ihn lieb.“ Markus 10,21

Es gibt Jugendliche, die weiterhin zur Schule gehen, für ein Foto lächeln, „alles gut“ antworten und sogar zur Gemeinde kommen – während sie innerlich vom Kämpfen müde sind. Manche Schmerzen machen keinen Lärm. Sie zeigen sich in Rückzug, Reizbarkeit, zwanghaftem Verhalten, Scham, Leistungsabfall, Verlust der Hoffnung, Angst davor, die Familie zu enttäuschen, oder in dem Gefühl, niemand könne wirklich verstehen, was geschieht.

Wenn wir von dem Elend sprechen, das das Leben so vieler junger Menschen erreicht hat, sagen wir nicht, dass sie elend oder wertlos seien. Das Elend liegt in dem, was ihnen Freude, Würde, Freiheit und Hoffnung raubt: in verborgenen Wunden, bindenden Sünden, erdrückendem Druck, verletzenden Beziehungen und in einem Schweigen, das einen Jugendlichen glauben lässt, er müsse alles allein bewältigen.

Die Bibel zeigt einen Gott, der sich nicht vom Menschen entfernt, wenn dieser sich versteckt. Schon in der Frage „Wo bist du?“ im Garten Eden erkennen wir das Herz eines suchenden Gottes. Psalm 34,18 erklärt, dass der HERR denen nahe ist, die zerbrochenen Herzens sind. Und in den Evangelien behandelt Jesus Menschen nicht wie Probleme, die verwaltet werden müssen; Er nähert sich, schaut hin, berührt, fragt, hört zu, konfrontiert wenn nötig und eröffnet einen Weg der Wiederherstellung.

Sehen, wie Christus sieht

Markus hält bei der Begegnung Jesu mit einem jungen Mann ein kostbares Detail fest: Bevor Jesus ihm eine schwierige Wahrheit sagte, „sah Jesus ihn an und gewann ihn lieb“ (Markus 10,21). Diese Reihenfolge ist wichtig. Christus verwechselte Liebe nicht mit Nachgiebigkeit und Wahrheit nicht mit Härte. Sein Blick vermittelte Wert; Sein Wort rief zur Veränderung.

Eltern, Mentoren und Leiter müssen diesen Blick neu lernen. Manchmal sehen wir nur die geschlossene Tür, das unordentliche Zimmer, das versteckte Handy, die aggressive Antwort, die Lüge, den Rückfall oder geistliche Gleichgültigkeit. Christus lädt uns ein, den Menschen hinter dem Verhalten zu sehen – ohne Verantwortung zu leugnen, aber auch ohne einen Jugendlichen auf den schlimmsten Moment seiner Geschichte zu reduzieren.

Die Familie muss diesen Weg nicht allein gehen

Viele Eltern begegnen einem solchen Kampf mit Schuldgefühlen, Angst und Fragen: „Wo habe ich etwas falsch gemacht?“, „Wie bringe ich ihn dazu, zu reden?“, „Soll ich konsequent oder verständnisvoll sein?“, „Was, wenn ich alles schlimmer mache?“ Dieser Leitfaden wurde nicht geschrieben, um Eltern zu Therapeuten oder Leiter zu Spezialisten zu machen. Er soll bei den ersten Schritten helfen: wahrnehmen, sich annähern, zuhören, die Wahrheit in Gnade sagen, schützende Grenzen setzen und ein sicheres Unterstützungsnetz aufbauen.

Es gibt Situationen, in denen Gebet, familiäre Präsenz und Jüngerschaft unverzichtbare Teile der Fürsorge sind – und Situationen, in denen zusätzlich Ärzte, Psychologen, Schutzdienste oder andere qualifizierte Fachpersonen nötig sind. Das eine muss das andere nicht ausschließen. Verantwortungsvolle Fürsorge kann ebenfalls Ausdruck christlicher Liebe sein.

Warum Free Angels diesen Weg mitgeht

Free Angels International möchte Eltern, Kindern, Mentoren und Glaubensgemeinschaften zur Seite stehen, die nicht aufgeben wollen, wenn der Kampf schwer wird. Unser Ziel ist es, Wege der Befreiung, Jüngerschaft, Wiederherstellung und des Wachstums in Christus mitzugestalten – mit genug Wahrheit, um das Böse nicht gut zu nennen, und genug Gnade, um einen Fall nicht in ein endgültiges Urteil zu verwandeln.

Wir wollen keine schnellen Antworten auf tiefen Schmerz geben. Wir möchten Familien helfen, zu sichereren Orten zu werden, an denen Wahrheit sichtbar werden kann; Jugendlichen helfen zu verstehen, dass um Hilfe zu bitten kein Versagen ist; und alle daran erinnern, dass das Zentrum der Wiederherstellung weder eine Technik noch ein Test oder Arbeitsheft ist. Das Zentrum ist Christus.

EINE WAHRHEIT FÜR DIE GANZE REISE

Sie müssen nicht der Retter dieses Jugendlichen sein. Christus ist der Retter. Aber Ihre Präsenz, Ihr Zuhören, Ihre Grenzen und Ihre Treue können zu einer Brücke werden, über die er die Gnade neu wahrnimmt.

Lesen Sie die folgenden Seiten im Gebet. Fragen Sie nicht nur: „Was soll ich mit dem Jugendlichen tun?“ Fragen Sie auch: „Herr, wer muss ich werden, um mit Deinem Herzen für ihn zu sorgen?“ Manchmal beginnt die erste Veränderung, die Gott in einem Zuhause wirken möchte, damit, wie wir lernen hinzusehen, zuzuhören und zu bleiben.

Möge dieses Heft ein erster Schritt sein – nicht um eine Geschichte zu kontrollieren, sondern um sie mit Wahrheit, Gnade, Weisheit und Hoffnung zu begleiten.

Ein Wort an müde Eltern und Bezugspersonen

Vielleicht haben Sie dieses Material bereits mit Schuldgefühlen geöffnet. Vielleicht denken Sie, Sie hätten früher etwas bemerken, besser reden, andere Grenzen setzen oder anders schützen müssen. Es gibt Zeiten, in denen Liebe auch den Mut braucht, Entscheidungen zu überprüfen, um Vergebung zu bitten und den Kurs zu ändern. Doch Schuld ohne Hoffnung stellt niemanden wieder her. Wenn etwas anerkannt werden muss, tun Sie es demütig vor Gott und dem Jugendlichen; verwandeln Sie Reue anschließend in Präsenz, Lernen und konkrete Schritte.

Im Gleichnis vom Sohn, der das Haus verließ, konnte der Vater nicht für seinen Sohn entscheiden, jeden Schritt kontrollieren oder alle Folgen verhindern. Doch als der Sohn zurückkehrte, fand er einen Vater, dessen Herz noch immer erkennen, aufnehmen und wiederherstellen konnte. Es ist ein Unterschied, Kontrolle loszulassen oder den Jugendlichen aufzugeben. Sie können sein Herz nicht kontrollieren, aber Sie können für die Atmosphäre im Haus, die Art des Gesprächs, notwendige Grenzen, ein Unterstützungsnetz und Ihre Reaktion sorgen, wenn die Wahrheit schließlich ans Licht kommt.

Wenn der Weg größer erscheint, als Sie ihn tragen können, isolieren Sie sich nicht. Suchen Sie reife Menschen, verantwortungsvolle pastorale Unterstützung und, wenn nötig, qualifizierte professionelle Hilfe.

Andere mit Ihrer Familie gehen zu lassen, mindert Ihre Liebe nicht; oft ist es gerade eine Form des Schutzes. Gott kann durch ein Gespräch, eine Grenze, eine Fachperson, eine Glaubensgemeinschaft und kleine, treu wiederholte Entscheidungen wirken.

GEBET ZUM BEGINN

Herr Jesus, gib mir Weisheit, damit ich nicht nur aus Angst reagiere. Zeige mir, was ich erkennen, was ich ändern und was ich Dir übergeben muss. Lass meine Präsenz zu einem Ort werden, an dem Wahrheit sichtbar werden kann, ohne dass Hoffnung verloren geht. Lehre mich, diesen Jugendlichen als jemanden zu lieben, der Dir gehört, und mit Mut, Festigkeit und Gnade zu gehen. Im Namen Jesu, Amen.

◆ Widmung an die Bezugsperson

Dieser kleine Leitfaden ist Ihnen gewidmet, weil Sie einen jungen Menschen lieben und deshalb bemerken, wenn etwas in ihm fern, schwer oder verborgen wirkt. Vielleicht wissen Sie nicht genau, was geschieht. Vielleicht haben Sie nur ein verändertes Schweigen, häufigere Reizbarkeit, zunehmenden Rückzug, ein Nachlassen des Leuchtens in den Augen oder einen Kampf bemerkt, der sich nur in kleinen Hinweisen zeigt.

Für jemanden zu sorgen, der im Stillen kämpft, braucht Mut. Nicht den lauten Mut schneller Antworten, sondern den geduldigen Mut, nahe zu bleiben, demütig zuzuhören, zu korrigieren ohne zu zerstören, zu schützen ohne zu ersticken und auf Christus hinzuweisen, ohne den Glauben zur Last zu machen.

Dieses Material wurde nicht geschrieben, um Ihnen Schuld aufzulegen oder Sie zum Experten für alle Schmerzen der Jugendzeit zu machen. Es soll Ihnen helfen, erste Schritte mit Liebe, Wahrheit und Unterscheidungsvermögen zu gehen. Gott kann Ihre Präsenz, Ihre Worte, Ihre Fragen und Ihre Grenzen als Werkzeuge der Wiederherstellung gebrauchen.

Möge dieser Leitfaden Ihnen helfen, eine Brücke statt einer Mauer zu sein; eine sichere Präsenz statt eines Gerichts; eine Stimme der Wahrheit statt der Verdammnis; ein lebendiges Zeichen dafür, dass die Gnade Christi echte junge Menschen weiterhin sucht, ruft, aufrichtet und wiederherstellt.

◆ Eine Wahrheit zum Bewahren

Sie müssen diesen Jugendlichen nicht retten. Christus ist der Retter. Aber Sie können so an seiner Seite gehen, dass es ihm leichter fällt, die Stimme der Gnade zu hören.

⚠ Bevor Sie fortfahren: Wann sofort gehandelt werden muss

Dieser Leitfaden ist eine Hilfe für Unterstützung, Jüngerschaft und Gespräch. Er ersetzt keine professionelle Begleitung, medizinische Beurteilung, Psychotherapie, fachliche Beratung oder Intervention in Risikosituationen.

Wenn ein Jugendlicher von Todeswunsch, Selbstverletzung, einem Suizidplan, Missbrauch, Gewalt, Bedrohung, gefährlichem Substanzkonsum, psychotischen Symptomen oder einer anderen Situation spricht, in der die Sicherheit gefährdet ist, behandeln Sie das nicht als Drama, Phase oder Glaubensmangel. Nehmen Sie es ernst und suchen Sie sofort Hilfe.

- Lassen Sie den Jugendlichen bei unmittelbarer Gefahr nicht allein.
- Informieren Sie Eltern oder Sorgeberechtigte, wenn dies für die Sicherheit notwendig ist.
- Suchen Sie medizinische Versorgung, Notfalldienste oder professionelle Unterstützung in Ihrem Land.
- Bieten Sie weiterhin geistliche Präsenz, Gebet und Zuwendung an, versuchen Sie aber nicht allein zu lösen, was fachliche Hilfe erfordert.

▣ Verantwortungsvolle Fürsorge ist ebenfalls christliche Liebe

Der Glaube leugnet den Schmerz nicht. Die Gnade verharmlost das Risiko nicht. Gemeinde, Familie und Fachpersonen können gemeinsam gehen, um Leben zu schützen und wiederherzustellen.

◇ Wegkarte dieses kleinen Leitfadens

Dieses Heft ist als einfache Reise aufgebaut. Es will nicht jede Situation beantworten, bietet aber einen sicheren Weg für den Anfang, wenn Sie merken, dass ein Jugendlicher innerlich kämpft und Sie nicht wissen, wie Sie sich ihm nähern sollen.

1. Zeichen wahrnehmen, ohne den Jugendlichen abzustempeln.

2. Sich durch Präsenz annähern, nicht durch Verhör.

3. Zuhören, ohne alles in eine Predigt zu verwandeln.

4. Mit Gnade und Wahrheit antworten.

5. Grenzen setzen, die schützen und nicht demütigen.

6. Dem Jugendlichen helfen, einen Unterstützungsplan zu erstellen.

7. Präsent bleiben, ohne den Platz Christi einzunehmen.

▣ So verwenden Sie diesen Leitfaden

Lesen Sie eine Einheit pro Tag, beten Sie für den Jugendlichen, wählen Sie eine einfache Aufgabe und setzen Sie sie um. Das Ziel ist nicht, eine Technik zu beherrschen, sondern in Beziehungs- und geistlicher Weisheit zu wachsen.

◆ 1. Nehmen Sie die Zeichen wahr, ohne den Jugendlichen abzustempeln

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Der Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.“ 1. Samuel 16,7

Viele Jugendliche sagen nicht klar: „Ich leide.“ Sie zeigen es durch Veränderungen. Manche sind unauffällig. Andere wirken wie Rebellion, Faulheit, geistliche Kälte oder böser Wille. Die Herausforderung für die Bezugsperson besteht darin, erst zu beobachten und dann Schlussfolgerungen zu ziehen.

Ein Jugendlicher, der sich zurückzieht, braucht vielleicht nur Raum – er kann aber auch in Scham versinken. Ein gereizter junger Mensch kann respektlos wirken, vielleicht versucht er jedoch Angst, Unruhe oder Traurigkeit zu verbergen. Ein Verhalten erzählt nicht die ganze Geschichte, kann aber ein Fenster zu ihr öffnen.

Zeichen wahrzunehmen bedeutet nicht, misstrauisch zu leben. Es bedeutet, aufmerksam zu lieben. Jesus sah Menschen an, die andere längst definiert hatten, und blickte tiefer. Er sah Schmerz, wo andere Anstoß sahen, Hunger, wo andere Reizbarkeit sahen, und Sehnsucht nach Gnade, wo andere nur Sünde sahen.

▣ Zeichen, die Aufmerksamkeit verdienen

- Deutliche Veränderungen von Stimmung, Schlaf oder Appetit;
- Zunehmender Rückzug;
- Starker Leistungsabfall in der Schule oder Vernachlässigung von Verantwortungen;
- Verlust des Interesses an Dingen, die früher Freude bereitet haben;
- Häufige Wut- oder Weinausbrüche;
- Heimliche oder zwanghafte Bildschirmnutzung;
- Äußerungen von Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit;
- Wiederholte Lügen, um Leiden zu verbergen;
- Riskantes Verhalten oder Anzeichen von Selbstverletzung.

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Beobachten Sie in dieser Woche, ohne anzuklagen. Notieren Sie drei Veränderungen, die Sie wahrgenommen haben, und beten Sie, bevor Sie sprechen. Das Ziel ist besseres Verstehen, nicht eine Anklage gegen den Jugendlichen aufzubauen.

◆ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Welche Zeichen habe ich wahrgenommen?
- ☐ Deute ich diese Zeichen mit Angst, Gereiztheit oder liebevoller Neugier?
- ☐ Was kann ich genauer beobachten, bevor ich Schlüsse ziehe?

◆ Kurzes Gebet

Herr, gib mir aufmerksame Augen und ein ruhiges Herz. Hilf mir, über das Verhalten hinauszusehen, ohne Verantwortung zu leugnen. Lehre mich, Zeichen von Schmerz mit Mitgefühl und Weisheit wahrzunehmen. Im Namen Jesu, Amen.

◆ 2. Nähern Sie sich durch Präsenz, nicht durch Verhör

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“ Jakobus 1,19

Wenn wir merken, dass etwas nicht stimmt, besteht unsere erste Reaktion oft darin, viele Fragen zu stellen. Wir wollen alles wissen, schnell lösen und die Gefahr beseitigen. Doch für viele Jugendliche fühlt sich eine Flut von Fragen wie ein Verhör an, nicht wie Fürsorge.

Die sicherste Annäherung beginnt meist schon vor dem schwierigen Gespräch. Sie wächst in kleinen Momenten der Präsenz: bei einer Mahlzeit ohne Eile, einem Spaziergang, einer Autofahrt, einer einfachen Nachricht oder einem Kommentar, der echtes Interesse zeigt. Der Jugendliche muss spüren, dass Sie ihn kennenlernen und nicht nur korrigieren wollen.

Präsenz bedeutet nicht, keine Fragen zu stellen. Es bedeutet, dass Fragen aus einer Beziehung heraus entstehen. Wenn Verbindung vor Untersuchung kommt, findet die Wahrheit einen weniger bedrohlichen Raum, um sichtbar zu werden.

▣ Sätze, die Türen öffnen

- „Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit belasteter wirkst. Möchtest du reden?“
- „Du musst mir jetzt nicht alles erzählen, aber ich möchte, dass du weißt: Ich bin da.“
- „Ich will nicht streiten. Ich möchte verstehen.“
- „Du bist mir wichtig, auch wenn du gerade verwirrt bist.“
- „Darf ich einfach eine Weile bei dir bleiben?“

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Wählen Sie einen einfachen Moment, um ohne Druck nahe zu sein. Beginnen Sie nicht mit Vorwürfen. Beginnen Sie mit Präsenz, Interesse und Ruhe.

◇ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Vermittelt meine Annäherung eher Sicherheit oder Druck?
- ☐ Versuche ich zu lösen, bevor ich zuhöre?
- ☐ Welchen einfachen Moment kann ich schaffen, um nahe zu sein, ohne ein Gespräch zu erzwingen?

◆ Kurzes Gebet

Jesus, Du bist Menschen mit Wahrheit und Barmherzigkeit begegnet. Lehre mich, meine Sorge nicht in Druck zu verwandeln. Möge meine Präsenz den Weg zum Vertrauen öffnen. In Deinem Namen, Amen.

◆ 3. Hören Sie zu, ohne alles in eine Predigt zu verwandeln

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Wer antwortet, bevor er gehört hat, dem ist es Torheit und Schande.“ Sprüche 18,13

Viele Erwachsene verpassen die Gelegenheit zuzuhören, weil sie zu früh antworten. Der Jugendliche beginnt zu reden, und schon folgen Erklärung, Korrektur, Vergleich, eine Erinnerung aus der eigenen Kindheit oder eine Mini-Predigt. Selbst bei guter Absicht kann die Wirkung sein, dass sich der Jugendliche verschließt.

Zuhören bedeutet nicht, allem zuzustimmen. Es bedeutet, dem Jugendlichen die Erfahrung zu geben, ernst genommen zu werden. Bevor wir anleiten, müssen wir verstehen. Bevor wir korrigieren, müssen wir unterscheiden. Bevor wir einen Bibelvers anwenden, müssen wir die Wunde wahrnehmen, die vor uns liegt.

Es gibt Momente, in denen die Wahrheit klar gesagt werden muss. Doch sie findet einen besseren Weg, wenn der Jugendliche weiß, dass er nicht nur beurteilt wird. Geduldiges Zuhören kann der erste Moment sein, in dem er erkennt, dass er den Kampf nicht allein tragen muss.

▣ Praktiken für sicheres Zuhören

- Wiederholen Sie mit eigenen Worten, was Sie verstanden haben;
- Fragen Sie „Habe ich das richtig verstanden?“, bevor Sie antworten;
- Unterbrechen Sie nicht, um kleinere Details zu korrigieren;
- Machen Sie aus einem Bekenntnis keine Demütigung;
- Danken Sie für den Mut, darüber zu sprechen;
- Unterscheiden Sie Zuhören von Zustimmung.

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Üben Sie beim nächsten schwierigen Gespräch die Regel: zuerst verstehen, dann antworten. Stellen Sie mindestens zwei ehrliche Fragen, bevor Sie Rat geben.

◇ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Was hindert mich daran, gut zuzuhören?
- ☐ Welche Aussagen des Jugendlichen lösen in mir Angst oder Wut aus?
- ☐ Wie kann ich zeigen, dass ich zugehört habe, bevor ich Orientierung gebe?

◆ Kurzes Gebet

Vater, bewahre meinen Mund, wenn ich zu schnell reden will. Gib mir Demut zum Zuhören, Unterscheidungsvermögen zum Verstehen und Liebe, um zur richtigen Zeit zu antworten. Im Namen Jesu, Amen.

◆ 4. Antworten Sie mit Gnade und Wahrheit

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Und das Wort wurde Fleisch ... voller Gnade und Wahrheit.“ Johannes 1,14

Manche Erwachsene fürchten, dass ein freundlicher Umgang den Jugendlichen glauben lässt, sein Fehler sei unwichtig. Andere fürchten, durch Konsequenz die Beziehung zu verlieren. Der Weg Christi wählt nicht zwischen Gnade und Wahrheit. Er hält beides zusammen.

Gnade ohne Wahrheit kann zur Nachgiebigkeit werden. Wahrheit ohne Gnade kann zur Härte werden. Beides zusammen sagt: „Was geschehen ist, ist wichtig – aber du bist ebenfalls wichtig. Wir müssen damit umgehen, aber ich werde dich nicht auf deinen schlimmsten Moment reduzieren.“

Wenn ein Jugendlicher einen Kampf bekennt, kann sich die erste Minute Ihrer Reaktion lange einprägen. Trifft er auf einen Ausbruch, lernt er vielleicht zu verbergen. Trifft er auf Nachgiebigkeit, versteht er womöglich den Ernst nicht. Trifft er auf Gnade und Wahrheit, kann er lernen, Verantwortung zu übernehmen, ohne die Hoffnung zu verlieren.

▣ Eine ausgewogene Antwort kann so klingen

„Danke, dass du mir das erzählt hast. Ich weiß, dass das nicht leicht gewesen sein kann.“

„Was geschehen ist, ist ernst, und wir müssen uns darum kümmern.“

„Du bist nicht allein.“

„Es wird Konsequenzen geben – und zugleich einen Weg der Wiederherstellung.“

„Ich möchte verstehen, was vor dieser Entscheidung passiert ist.“

„Lass uns den nächsten Schritt gemeinsam gehen.“

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Schreiben Sie eine Antwort, die Sie in einem schwierigen Gespräch gern geben würden. Lesen Sie sie laut und fragen Sie: Ist Wahrheit darin? Ist Gnade darin? Ist Hoffnung darin?

◆ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Neige ich eher zu Härte oder Nachgiebigkeit?
- ☐ Welcher Satz von mir könnte mehr verletzen als helfen?
- ☐ Wie kann ich Verantwortung vermitteln, ohne Identität zu zerstören?

◆ Kurzes Gebet

Herr, lass meine Stimme Dein Herz widerspiegeln. Hilf mir, zu korrigieren ohne zu zerbrechen, anzunehmen ohne zu verharmlosen und zu führen ohne zu kontrollieren. Im Namen Jesu, Amen.

◆ 5. Setzen Sie Grenzen, die schützen und nicht demütigen

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Denn wen der HERR liebt, den weist er zurecht.“ Sprüche 3,12

Grenzen sind notwendig. Jugendliche brauchen Orientierung, Struktur und Konsequenzen. Doch es besteht ein großer Unterschied zwischen Grenzen, die schützen, und Strafen, die demütigen. Das Ziel christlicher Disziplin ist nicht, den Jugendlichen emotional bezahlen zu lassen, sondern ihm zu helfen, verantwortungsvoll zu wachsen.

Wenn eine Grenze aus Wut entsteht, ist sie oft überzogen, verwirrend und demütigend. Wenn sie aus Liebe und Weisheit entsteht, wird sie klarer, angemessener und lehrreicher. Der Jugendliche mag sie nicht mögen, kann aber besser verstehen, dass sie schützen und nicht zerstören soll.

Gesunde Grenzen brauchen auch einen Weg zurück. Wenn alles nur aus Strafe ohne Wiederherstellung besteht, lernt der Jugendliche lediglich Angst. Gibt es jedoch einen Plan, Vertrauen wieder aufzubauen, lernt er Verantwortung, Ausdauer und Hoffnung.

▣ Gesunde Grenzen sind gewöhnlich

- Klar: Der Jugendliche versteht, was erwartet wird;
- Bezogen: Die Konsequenz steht in Zusammenhang mit dem Verhalten;
- Angemessen: Sie entstehen nicht aus emotionalem Kontrollverlust;
- Wenn möglich zeitlich begrenzt: Es gibt einen Weg zum Wiederaufbau;
- Begleitet: Die Beziehung verschwindet während der Disziplin nicht;
- Erklärt: Der Jugendliche kennt den Grund für die Grenze.

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Überprüfen Sie eine bestehende Grenze. Schützt sie? Lehrt sie? Demütigt sie? Gibt es einen Weg zum Wiederaufbau? Passen Sie Nötiges ruhig und klar an.

◇ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Sind meine Grenzen eher von Angst oder von Weisheit geprägt?
- ☐ Gibt es eine Grenze, die besser erklärt werden muss?
- ☐ Wie kann ich Konsequenzen gestalten, die lehren, ohne zu beschämen?

◆ Kurzes Gebet

Gott, gib mir Festigkeit ohne Härte. Hilf mir, Grenzen zu setzen, die den Jugendlichen schützen und Reife fördern – nicht Angst oder Scham. Im Namen Jesu, Amen.

◆ 6. Helfen Sie dem Jugendlichen, einen Unterstützungsplan zu erstellen

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Zwei sind besser als einer ... denn wenn sie fallen, richtet einer seinen Gefährten auf.“ Prediger 4,9-10

Viele Jugendliche versuchen, tiefe Kämpfe nur mit privaten Versprechen zu überwinden. Sie versprechen Veränderung, fallen, schämen sich und versprechen erneut. Dieser Kreislauf wird noch stärker, wenn niemand weiß, was geschieht.

Ein Unterstützungsplan stellt den Jugendlichen nicht vor der ganzen Welt bloß. Er schafft ein kleines, sicheres Netz. Manche Kämpfe brauchen Eltern oder Sorgeberechtigte. Andere erfordern eine Fachperson im Gesundheitsbereich. Manche brauchen Pastor, Mentor, Berater oder einen reifen Freund. Entscheidend ist, dass der Jugendliche das, was ihn innerlich zerstört, nicht allein trägt.

Unterstützung muss auch konkret sein. Wen kann er aufsuchen, wenn es ihm schlecht geht? Was kann er tun, wenn ein Impuls stark wird? Welche Umgebungen erhöhen die Verletzlichkeit? Welche Grenzen bei Technik sind nötig? Welche Gewohnheiten stärken Körper, Geist und geistliches Leben? Solche Fragen verwandeln Fürsorge in einen Weg.

▣ Bestandteile eines einfachen Plans

- Eine sichere Person für Gespräche;
- Eine verantwortliche erwachsene Person bei Gefahr;
- Eine Fachperson, wenn die Situation es erfordert;
- Ein Plan für Krisenmomente;
- Praktische Grenzen bei Bildschirmnutzung, Umgebungen oder Beziehungen;
- Unterstützende Bibelverse und Gebete;
- Gesunde Aktivitäten als Alternative zu Isolation und Impulsivität.

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Helfen Sie dem Jugendlichen, für schwierige Momente einen Drei-Schritte-Plan zu schreiben: Wen aufsuchen? Was zuerst tun? Welche Wahrheit erinnern?

◆ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Wer gehört zum sicheren Netzwerk dieses Jugendlichen?
- ☐ Gibt es eine Situation, die professionelle Hilfe erfordert?
- ☐ Welcher praktische Schritt kann die Verletzlichkeit in dieser Woche verringern?

◆ Kurzes Gebet

Herr, zeige uns die richtigen Menschen, die nächsten Schritte und die nötigen Hilfen. Befreie uns aus der Isolation und lehre uns, in Gemeinschaft zu gehen. Im Namen Jesu, Amen.

◆ 7. Bleiben Sie präsent, ohne der Retter sein zu wollen

BIBELTEXT ZUR ORIENTIERUNG

„Der in euch ein gutes Werk angefangen hat, wird es auch vollenden.“ *Philipper 1,6*

Wer einen kämpfenden Jugendlichen liebt, kann leicht eine unmögliche Last tragen: das Gefühl, ihn reparieren zu müssen. Diese Last sieht wie Liebe aus, kann sich aber in Kontrolle, Angst und Erschöpfung verwandeln. Sie sind berufen zu lieben, zu orientieren, zu schützen, zu korrigieren und Jüngerschaft zu leben. Sie sind jedoch nicht berufen, den Platz Christi einzunehmen.

Präsent zu bleiben ist etwas anderes, als jedes Detail zu kontrollieren. Es bedeutet, weiterhin da zu sein, zu beten, zuzuhören, Grenzen zu setzen, Wahrheit anzubieten und sich daran zu erinnern, dass das tiefe Werk Gott gehört. Das macht Sie nicht passiv. Es macht Sie innerhalb Ihrer Grenzen treu.

Manche Veränderungen werden langsam sein. Es wird kleine Fortschritte, Rückschritte, wiederholte Gespräche und müde Tage geben. Dennoch ist kein in Liebe gesäter Same vor Gott verschwendet. Der Dienst der Hoffnung wächst oft im Stillen, bevor Frucht sichtbar wird.

▣ Erinnerungen für die Bezugsperson

- Sie können treu sein, ohne perfekt zu sein;
- Sie können lieben, ohne zu kontrollieren;
- Sie können korrigieren, ohne zu zerbrechen;
- Sie können ruhen, ohne aufzugeben;
- Sie können um Hilfe bitten, ohne zu versagen;
- Sie dürfen darauf vertrauen, dass Christus diesen Jugendlichen mehr liebt, als Sie es vermögen.

◆ Aufgabe für die Bezugsperson

Übergeben Sie Gott schriftlich drei Dinge, die Sie nicht kontrollieren können. Schreiben Sie danach drei reale Verantwortungen auf, die Sie treu übernehmen können.

◆ Fragen zum Nachdenken

- ☐ Habe ich versucht, diesen Jugendlichen aus eigener Kraft zu retten?
- ☐ Was gehört zu meiner Verantwortung?
- ☐ Was muss ich Christus erneut übergeben?

◆ Kurzes Gebet

Christus, Du bist der Retter. Lehre mich, treu zu lieben, ohne Deinen Platz einzunehmen. Gib mir Ausdauer, Ruhe und Hoffnung, um weiterzugehen. In Deinem Namen, Amen.

▣ Praktisches Werkzeug: Leitfaden für ein sicheres Gespräch

Nutzen Sie diesen Leitfaden, wenn Sie mit einem Jugendlichen sprechen müssen, der im Stillen zu kämpfen scheint. Er muss nicht mechanisch befolgt werden. Er soll Ihnen helfen, einen sicheren, klaren und wiederherstellenden Ton zu bewahren.

1. Beginnen Sie mit Fürsorge

„Mir ist aufgefallen, dass du belasteter wirkst. Du bist mir wichtig, und ich möchte besser verstehen.“

2. Verringern Sie den Druck

„Du musst nicht alles auf einmal erzählen. Wir können Schritt für Schritt reden.“

3. Hören Sie zu, bevor Sie Schlüsse ziehen

„Hilfst du mir zu verstehen, was für dich am schwierigsten war?“

4. Benennen Sie die Sicherheit

„Danke, dass du mir das anvertraust. Ich möchte dich nicht demütigen.“

5. Sagen Sie die Wahrheit in Liebe

„Das ist ernst, und wir müssen uns darum kümmern. Aber du bist nicht allein.“

6. Vereinbaren Sie den nächsten Schritt

„Welchen sicheren Schritt können wir heute als Nächstes gehen?“

♦ Was Sie vermeiden und was Sie sagen können

Die Worte, die wir in Krisenmomenten verwenden, können Türen öffnen oder schließen. Wir werden nicht immer alles perfekt sagen, aber wir können lernen, Sätze zu vermeiden, die Scham verstärken, und Worte zu wählen, die Verantwortung mit Hoffnung vermitteln.

Vermeiden Sie	Sagen Sie lieber
„Das ist nur Drama.“	„Ich glaube dir, dass das gerade schwer für dich ist.“
„In deinem Alter hatte ich so etwas nicht.“	„Ich möchte verstehen, wie das für dich gewesen ist.“
„Du hast mein Vertrauen zerstört.“	„Das Vertrauen wurde verletzt, aber es kann wieder aufgebaut werden.“
„Ich schäme mich für dich.“	„Was geschehen ist, ist ernst, aber du wirst weiterhin geliebt.“
„Du musst einfach mehr beten.“	„Lass uns beten und zugleich die nötigen Schritte suchen.“
„Du machst immer alles falsch.“	„Lass uns dieses Verhalten anschauen und einen besseren Weg finden.“

♦ 7-Tage-Praxis: Präsenz, die einen Weg öffnet

Üben Sie eine Woche lang kleine Gesten der Fürsorge. Sie wirken einfach, können aber den Boden für tiefere Gespräche bereiten.

♦ Tag 1 - Beobachten

Nehmen Sie eine Veränderung wahr, ohne den Jugendlichen abzustempeln. Beten Sie, bevor Sie sie ansprechen.

♦ Tag 2 - Näherkommen

Schaffen Sie einen einfachen Moment der Präsenz ohne Verhör.

♦ Tag 3 - Besser fragen

Ersetzen Sie „Was hast du getan?“ durch „Was ist in dir vorgegangen?“

♦ Tag 4 - Zuhören

Lassen Sie den Jugendlichen in den ersten Minuten sprechen, ohne ihn zu unterbrechen.

♦ Tag 5 - Gnade benennen

Sagen Sie klar, dass er weiterhin geliebt wird und nicht allein ist.

◆ **Tag 6 - Einen Schritt vereinbaren**

Legen Sie eine kleine konkrete Handlung fest: reden, ausruhen, Hilfe suchen oder eine Grenze anpassen.

◆ **Tag 7 - Beten und übergeben**

Beten Sie für den Jugendlichen und übergeben Sie Gott, was Sie nicht kontrollieren können.

▣ Einfacher Unterstützungsplan

Nutzen Sie diese Seite als ersten Entwurf. Je nach Situation und Sicherheitslage kann sie allein, mit einer anderen verantwortlichen erwachsenen Person oder gemeinsam mit dem Jugendlichen ausgefüllt werden.

Name des Jugendlichen:

Was wir als besonders betreuungsbedürftig wahrnehmen:

Sichere Personen, die helfen können:

Wann wir professionelle Hilfe suchen müssen:

Erster Schritt in dieser Woche:

Bibelvers oder Wahrheit zum Erinnern:

♦ Abschließendes Gebet für den Jugendlichen, der im Stillen kämpft

Herr Jesus, ich bringe Dir diesen Jugendlichen, der vielleicht Schmerzen trägt, von denen nur wenige wissen. Du weißt, was in seinem Herzen geschieht; Du kennst seine Fragen, seine Ängste, seine Stürze, seine Scham, seinen Druck und seine tiefsten Sehnsüchte.

Ich bitte Dich, dass Deine Gnade ihn dort erreicht, wo er sich allein fühlt. Möge die Wahrheit nicht als Verdammnis kommen, sondern als Licht, das befreit. Lass ihn sichere Menschen, Worte des Lebens, Mut zum Hilfesuchen und Kraft für den nächsten Schritt finden.

Gib mir Weisheit, an seiner Seite zu gehen, ohne zu kontrollieren; zu korrigieren, ohne zu demütigen; zuzuhören, ohne Angst; und zu lieben, ohne aufzugeben. Lehre mich, Dein Herz widerzuspiegeln: voller Gnade und Wahrheit.

Lass diesen Jugendlichen erkennen, dass seine Geschichte nicht zu Ende ist, dass seine Kämpfe seine Identität nicht definieren und dass es in Christus Wiederherstellung gibt. Im Namen Jesu, Amen.

Segen für die Bezugsperson

Möge der Herr Ihnen Unterscheidungsvermögen zum Wahrnehmen, Geduld zum Zuhören, Festigkeit zum Schützen, Demut zum Hilfesuchen und Hoffnung geben, weiter zu säen, auch wenn die Früchte noch verborgen sind.

◆ Setzen Sie die Reise fort

Dieses kostenlose Heft ist eine Eingangstür. Es hilft Ihnen, erste Schritte zu gehen, wenn Sie merken, dass ein Jugendlicher im Stillen kämpft. Manche Wege brauchen jedoch umfassendere Werkzeuge, strukturiertere Begleitung und spezifische Materialien für den Jugendlichen und die Erwachsenen, die ihn begleiten.

Darum kann diese Reise innerhalb des Free-Angels-Projekts auf verschiedenen Wegen weitergehen.

▣ **Frei zu Leben**

Ein Arbeitsheft zur Wiederherstellung für echte junge Menschen. Es behandelt Scham, Identität, Rückfälle, Impulse, Körper, Beziehungen, Hilfesuchen, Neuanfänge und einen Wegplan mit Christus.

▣ **Leitfaden für Eltern, Mentoren und Leiter**

Ein umfassenderes Material für Erwachsene, die Jugendliche mit Weisheit, Grenzen, Gnade, Wahrheit, emotionaler Gesundheit und Jüngerschaft begleiten möchten.

▣ **Jenseits der Masken**

Eine Reise der Selbsterkenntnis, Heilung und Transformation in Christus. Sie umfasst Persönlichkeitstest, persönliches Ergebnis, Zonen der Seele, Handlungs-Buttons, einen 30-Tage-Plan, Persönlichkeits-Handbuch und Arbeitshefte.

▣ **10 Schritte zur Freiheit**

Ein praktischer und geistlicher Weg für Menschen, die wiederkehrende Muster, Fallzyklen, Schuld und Scham angehen und vor Gott ein freieres Leben neu aufbauen möchten.

◆ Kontakt

Wenn Sie die vollständigen Materialien erhalten, dieses Heft weitergeben oder mehr über die Free-Angels-Reise erfahren möchten, nehmen Sie Kontakt auf:

WhatsApp	+44 7731 785774
E-mail	contato@freeangelsinternational.org
Webseite	freeangelsinternational.org
Instagram TikTok	@freeangelsinternational
Facebook YouTube	Free Angels International

Free Angels International • Leben befreien • Den Glauben stärken

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten auch die Free-Angels-Materialien für Jugendliche, Familien, Jüngerschaft und Wiederherstellung in Christus.



JENSEITS DER MASKEN

Eine Reise der Transformation



Persönlichkeitstest

Selbsterkenntnis, Wahrheit und Wachstum in Christus

Was Sie erhalten:



Einen ausführlichen
persönlichen Bericht



Einen allgemeinen
Persönlichkeitsleitfaden



Das Arbeitsheft
zu Ihrem Profil



Praktische biblische
Orientierung

Warum ist das wichtig?



Verstehen Sie Ihre Motive,
Stärken und Schwächen.



Erkennen Sie emotionale Muster
und Bereiche der Heilung.



Stärken Sie Beziehungen
und Entscheidungen.



Wachsen Sie in Wahrheit,
Ausgewogenheit und Freiheit
in Christus.

✦ Machen Sie den vollständigen Test ✦

Scannen zum Beitreten



Instagram:
[instagram.com/freeangelsinternational](https://www.instagram.com/freeangelsinternational)



WhatsApp:
chat.whatsapp.com/JOMNhH2RJzE9RVKj6j3qAU



Free Angels International



DIE SPIEGEL DER BIBEL PORTRÄTS DER GNADE

*Ein Buch für alle, die Menschen tiefer verstehen,
das Wirken der Gnade erkennen und Gottes
Verwandlung im wirklichen Leben sehen möchten.*

In Die Spiegel der Bibel — Porträts der Gnade werden
gewöhnliche Leben zu Fenstern der göttlichen Gnade.
Wenn der Leser biblische Gestalten in ihren Kämpfen,
Verletzungen, Entscheidungen und Wandlungsprozessen
betrachtet, erkennt er: Gott schreibt nicht nur große
Geschichten — Er heilt zuerst das menschliche Herz.

Mehr als nur eine inspirierende Lektüre bietet dieses
Buch eine tiefgehende Reflexion über Persönlichkeit,
geistliche Reife, Beziehungen, Identität und
christlichen Dienst. Jedes Porträt zeigt, wie Gottes
Gnade konkret wirkt, Zerbrechlichkeit erlöst und
wirkliche Menschen in lebendige Zeugnisse Seiner
Liebe verwandelt.

WARUM IST DIESES BUCH BESONDERS?

- ✦ Verbindet Selbsterkenntnis und biblische Wahrheit
- ✦ Vertieft Jüngerschaft, Gruppen und seelsorgerliche Gespräche
- ✦ Hilft, Muster der Seele und Heilungsprozesse zu erkennen
- ✦ Offenbart Gottes Gnade in der Geschichte gewöhnlicher Menschen

BEVOR GOTT GROSSE GESCHICHTEN SCHREIBT,
VERWANDELT ER GEWÖHNLICHE MENSCHEN.

ENTDECKE, WIE DIE GNADE GOTTES
DIE GESCHICHTE BIBLISCHER GESTALTEN —
UND AUCH DEINE EIGENE — ERHELLEN KANN.



WhatsApp: +44 7584 475915
Website: freeangelsinternational.org
E-Mail: contato@freeangelsinternational.org



Scanne, um die
Website zu besuchen

FREE ANGELS INTERNATIONAL

Ein Buch,
das *wiederherstellt*,
ermutigt und
zur *Hoffnung*
führt



Wenn Sie oder jemand, den Sie lieben, mit Kämpfen, seelischem Schmerz oder schwierigen Zeiten konfrontiert sind, wurde dieses Buch mit Gebet, Fürsorge und Zielsetzung vorbereitet.



„Frei zu leben“ ist eine Einladung, mit Christus auf dem Weg zu Wiederherstellung, Freiheit und innerer Heilung zu gehen.



Mit verständlicher Sprache, biblischer Grundlage und praktischen Anwendungen spricht dieses Werk zum Herzen echter junger Menschen, die echte Hoffnung brauchen.



Sie müssen nicht allein gehen. In Christus gibt es noch immer einen Neuanfang. Trost und Orientierung.



Fordern Sie Ihr Exemplar an
UND ERFAHREN SIE MEHR.



Botschaften,
die das Herz
berühren



Worte, die
Hoffnung
schenken



Anwendungen
für das echte
Leben



Wege zu Heilung
und Wieder-
herstellung



Freiheit, die
von Christus
kommt



E-Mail: contato@freeangelsinternational.org



WhatsApp: +447731785774



Webseite: freeangelsinternational.org

*Gott verwandelt
Geschichten und
schreibt neue Anfänge.*