

# Generation Zukunft.

Sinnsuche zwischen Angst und Perspektive



Woche für  
das  Leben  
2023

## Hintergrund

Sinnsuche inmitten von  
Ungewissheit

## Im Gespräch

Die Peer-Seelsorgenden  
Carolyn & Jamie

## Praxis

Ideenwerkstatt für Jugend-  
und Gemeindearbeit

# Generation Zukunft.

Sinnsuche zwischen Angst und Perspektive



## Impressum

### Herausgeber

Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz  
Kaiserstr. 161  
53113 Bonn

Kirchenamt der Evangelischen Kirche in Deutschland  
Herrenhäuser Str. 12  
30419 Hannover

### Geschäftsstelle

Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz  
Bereich Pastoral

### Redaktion

Tobias Knell, Düsseldorf  
Simon Konermann, Bonn  
Dr. Anne-Kathrin Pappert, Hannover

### Gestaltung

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

### Druck

DCM Druck Center Meckenheim GmbH

### Bildnachweise

Titel © Finn Hafermann/istockphoto.com  
S. 5 © EKvW/Barbara Frommann (Präses Dr. h. c. Annette Kurschus); Bistum Limburg (Bischof Dr. Georg Bätzing)  
S. 6 © olyphotostories/stock.adobe.com  
S. 9 © Johanna Hechler  
S. 10 © txpadaaac/Stocksy  
S. 11 © Jorge Saavedra/unsplash  
S. 12 © Alexandra\_Koch/pixabay.com  
S. 14 © golero/istockphoto.com  
S. 15 © afj  
S. 16/17 © Stephan Maria Glöckner  
S. 18 © Wayhome Studio/stock.adobe.com  
S. 20 © SomethingCool!/stock.adobe.com  
S. 23 © SomethingCool!/stock.adobe.com  
S. 23 © Fotostudio Laackman (Prof. Dr.K. Becker); Nadine Häntschel (Dr. Daria Kasperzack)  
S. 24/25 © TelefonSeelsorge® Deutschland  
S. 26 © fotomek/stock.adobe.com  
S. 28/29 © Kathrin Tarakanovski (Jamie, Caro); Hanna Holthenrich (Gesche)  
S. 32 © PF-Images/stock.adobe.com  
S. 33 © Deutscher Caritasverband  
S. 34 © Carlsen Verlag  
S. 35 © Polyband Medien GmbH  
S. 36 © Travel Wild/stock.adobe.com  
S. 37 © Square Enix  
S. 39 © Annika Kuhn (Illustration)  
Seite 42: © Jugendhaus Versicherungen GmbH | Bereich Verlag Haus Altenberg, Düsseldorf 2022

Sämtliche Materialien zum Bestellen und Downloaden unter:

[www.woche-fuer-das-leben.de](http://www.woche-fuer-das-leben.de)



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
Sr. Christine Klimann	
<b>Sinnsuche inmitten von Ungewissheit – junge Menschen verstehen und begleiten</b>	<b>6</b>
 <b>LUV-Workshop &amp; Evermore-App</b>	<b>10</b>
Sonja Lexel	
<b>Im Krisenmodus – Lebensphase Jugend: herausgefordert durch die Pandemie</b>	<b>12</b>
 <b>Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend e. V. (aej)/Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz (afj)</b>	
<b>Aktuelle Publikationen zum Thema Jugend und Kirche</b>	<b>16</b>
Prof. Dr. Katja Becker/Dr. Daria Kasperzack	
<b>Suizidales Verhalten bei Jugendlichen – Hilfe ist möglich</b>	<b>18</b>
 <b>KrisenKompass-App – Ein Notfallkoffer für die Hosentasche</b>	<b>24</b>
<b>Gespräch mit den Peer-Seelsorgenden Carolin &amp; Jamie und der [U25]-Peer-Beraterin Gesche</b>	<b>26</b>
<b>#DUBISTMIRWICHTIG – [U25] Deutschland. Ein Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche vom Deutschen Caritasverband e. V.</b>	<b>32</b>
<b>Medienempfehlungen</b>	<b>34</b>
<b>Ideenwerkstatt – Anregungen für Andachten, Gottesdienste, Unterricht und weitere Jugend- und Gemeindearbeit</b>	
»Wegbegleiter« – Woche für das Leben-Station des Ökumenischen Jugendkreuzwegs »beziehungsweise«	<b>38</b>
Weitere Bausteine für Andachten, Gottesdienste und Gemeindearbeit	<b>41</b>
<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>46</b>

# Vorwort

**»Nichts kann uns von der Liebe Gottes trennen –  
nicht der Tod und auch nicht das Leben,  
keine Engel und keine weltlichen Mächte,  
nichts Gegenwärtiges und nichts Zukünftiges ...  
In Christus Jesus, unserem Herrn, hat Gott uns diese Liebe geschenkt.«**  
(Röm 8,38 f.)

An uns allen ging die Corona-Pandemie nicht spurlos vorüber. Es kam weltweit zu einschneidenden Situationen, die uns bis heute begleiten. Die Generation Z, also die ca. 15-30-Jährigen, die in den letzten Jahren herangewachsen sind, mussten aber vor allem Einbußen in sehr entscheidenden Phasen ihrer sozialen Entwicklung erleiden. Junge Menschen brauchen Begegnung, Freiheit, Austausch, die Möglichkeit, sich auszuprobieren und Gemeinschaft. Seit Frühjahr 2020 war vieles durch die soziale Isolation für Monate nicht möglich und hat junge Menschen nachhaltig geprägt. Die Frage nach Sinn und Sinnhaftigkeit orientiert das Denken und Handeln der Generation Z ohnehin stark. Durch die Pandemie sind psychische Belastungen nachweislich verschärft worden. Nicht selten wurden tiefgreifende Zukunftsängste und existenzielle Krisen bis hin zu Suizidgedanken oder gar suizidalen Handlungen bei jungen Menschen ausgelöst. Die Lebenslage junger Menschen ist auch nach der sozialen Isolation weiterhin angespannt: Die Pandemie ist noch nicht besiegt, der Klimawandel und seine Folgen beschäftigen nicht nur die junge Generation stärker denn je und nicht zuletzt schüren kriegerische Auseinandersetzungen bisher unbekannt gewesene Ängste und Verunsicherungen.

Uns wird mit aller Deutlichkeit vor Augen geführt, dass wir es nicht immer selbst in der Hand haben, jeder Ursache für eine mögliche Lebenskrise eigenständig vorbeugen zu können. Vor allem junge Menschen sind schroffen Situationen ausgesetzt, die sie verletzlich zurücklassen. Gerade als Christen muss es unsere Aufgabe sein, diese Menschen in ihrer Verletzlichkeit und Sinnsuche zu begleiten. Das Bild von Emmaus kann hier wortwörtlich wegweisend sein: Der unerkannte Jesus begleitet zwei Jünger in ihrer dunkelsten Stunde der Trauer und Verzweiflung. Er geht mit ihnen den Weg, hört ihnen zu und bricht mit ihnen das Brot. Wir wollen es ihm heute gleichtun: im ersten Schritt einfach für die jungen Menschen da sein, ihnen zuhören, sie in ihren Sorgen und Ängsten ernst nehmen. Und in einem möglichen zweiten Schritt, ihnen bei der Suche nach Sinn und Perspektiven Gefährtin und Gefährte sein, neue Hoffnung schenken und ggf. weitere Hilfe vermitteln.

Die ökumenische **Woche für das Leben 2023** lädt bundesweit dazu ein, die junge Generation in die Mitte unserer Aufmerksamkeit zu stellen und ihre Ängste und Sorgen wahr- und anzunehmen. In der Begleitung wollen wir mit Gottes Hilfe dazu ermutigen, das Leben fortwährend zu bejahen und neue Zukunftsaussichten aufzuzeigen. Die **Woche für das Leben** steht damit auch im Kontext der Jugendsuizidprävention.

Das diesjährige Themenheft enthält verschiedene Beiträge aus aktuellen medizinischen, psychologischen, pädagogischen und sozialpastoralen Diskursen. Zudem werden spirituelle, beraterische und seelsorglich-diakonische Angebote zur Unterstützung und Begleitung mit und von jungen Menschen vorgestellt. Darüber hinaus werden in einer Ideenwerkstatt Bausteine für Gottesdienste und Gemeindegarbeit für eine praxisnahe Anwendung zur Verfügung gestellt. Besonders möchten wir auf die diesjährige Kooperation der **Woche für das Leben** mit dem Ökumenischen Jugendkreuzweg hinweisen, die gemeinsam das Sinnbild vom Weg nach Emmaus für ihre diesjährige Arbeit aufgenommen haben.

1. Advent 2022

Annette Kurschus + Geo. Bätzing



Präses Dr. h. c. Annette Kurschus  
Vorsitzende des Rates  
der Evangelischen Kirche in Deutschland



Bischof Dr. Georg Bätzing  
Vorsitzender der  
Deutschen Bischofskonferenz



Sr. Christine Klimann

# Sinnsuche inmitten von Ungewissheit – junge Menschen verstehen und begleiten

... was wird morgen sein? Natürlich wusste man das noch nie. Die Erfahrungen der letzten beiden Jahre aber haben diese Ungewissheit existenzieller werden lassen. Mehr und mehr prägt sie das Lebensgefühl von Menschen, insbesondere derjenigen, die gerade dabei sind, ihr Leben zu bauen. Eine ganze Generation fragt sich: Wenn ich nicht weiß, was morgen sein wird – wie soll ich mich dann heute entscheiden?

In der Zuspitzung, die wir heute erleben, kann diese Frage Druck aufbauen und bis zur Lähmung führen. Sie kann aber auch eine gehörige Portion Mut freisetzen. Dieser Mut hat zu einem erstaunlichen Phänomen geführt, für das der englische Management-Professor Anthony Klotz im Mai 2021 den Begriff »Great Resignation« geprägt hat: Mitten in der Pandemie kündigen Menschen in Massen freiwillig ihre Jobs. Im April des Jahres 2021 haben in den USA vier Millionen

Menschen ihre Arbeit verlassen; in Deutschland hat laut einer Studie von Forsa im Januar 2022 seit der Pandemie jeder Zehnte seinen Job gewechselt.<sup>1</sup> Besonders beeindruckend: Jeder vierte Stellenwechsler hat gekündigt, ohne einen neuen Job in Aussicht zu haben. Es sind die Jüngeren, die diesen Trend befeuern: In der Generation Z war im Januar 2022 jeder Zweite bereit, seinen Job zu wechseln.<sup>2</sup>

## Unsichere Zeiten verschieben Prioritäten

Finanzielle Überlegungen scheinen dabei eine eher untergeordnete Rolle zu spielen. Der größte Motor für diese Bewegung ist die Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz, mit dem Führungsverhalten und der Work-Life-Balance und – besonders bei jüngeren Menschen – der Wunsch, etwas Sinnvolles zu tun. »Welchen Sinn hat es, dass ich mit meiner Arbeit ein reiches Unternehmen noch reicher mache?« fragt sich Marie, eine junge PR-Beraterin, bevor sie sich eine Auszeit nimmt, um sich umzuorientieren. Was sie danach machen wird? Das weiß sie noch nicht.

Unzufriedenheit mit der Arbeit oder dem Studium ist kein neues Phänomen. Neu ist, dass junge Menschen den Mut haben, Konsequenzen zu ziehen. Und daran mag nicht nur die Pandemie, sondern vielleicht auch die Klimakrise ihren Anteil haben. Unsichere Zeiten verschieben die Prioritäten. Es stellt sich die Frage, was wirklich zählt: Wenn ich ohnehin nicht weiß, was morgen sein wird, warum soll ich dann nicht zumindest heute das machen, was ich wirklich will?

## Im vollen Supermarkt verhungern

Nur – das mit dem »wirklich wollen« ist nicht so einfach. »Muss man mit 30 wissen, was man will?« fragte die Süddeutsche Zeitung im Februar 2022<sup>3</sup> und erzählte Geschichten von der Generation, die im übervollen Supermarkt verhungert. Erzählt wird von Thomas, der mit 35 wieder zu seinen Eltern zieht, und von Valentin, der sich von seinem Traum, als Künstler sein Brot zu verdienen, desillusioniert verabschiedet hat. Von Antje, die Anästhesistin ist und vielleicht lieber Tischlerin wäre, und von Somaya, die sich immer wieder

1 <https://www.xing.com/news/insiders/articles/the-great-resignation-kundigung-und-sinnsuche-warum-gerade-jetzt-4977336> (abgerufen am 12.9.2022).

2 <https://www.new-work.se/de/newsroom/pressemitteilungen/2022-xing-studie-jeder-vierte-kuendigt-job-ohne-neue-stelle-in-aussicht-zu-haben> (abgerufen am 13.9.2022) und <https://www.usnews.com/news/economy/articles/2021-08-26/study-gen-z-millennials-driving-the-great-resignation> (abgerufen am 21.9.2022).

3 <https://www.sueddeutsche.de/projekte/artikel/gesellschaft/muss-man-mit-30-wissen-was-man-will-e146666/?reduced=true> (abgerufen am 14.9.2022).

fragen lassen muss, warum sie denn schon wieder abgebrochen hat. Junge Erwachsene, die in einer Dauerschleife hängen bleiben, die ihre Promotion nicht zu Ende kriegen, die vage darauf warten, dass das Leben beginnt.

Unter den Jüngeren ergibt sich das gleiche Bild: Da sind diejenigen, die ihr Studium dreimal wechseln, die ein Praktikum an das andere reihen, die aus purer Verlegenheit mit einer Ausbildung beginnen, die sie niemals beenden werden. Diese jungen Menschen haben so viele Möglichkeiten, dass sie nicht wissen, wie und was sie wählen sollen. Bezeichnenderweise verzichtet der Artikel darauf, Ratschläge zu geben, und tröstet nur etwas lapidar: Vermutlich sind es die interessanteren Leute, die mit dreißig nicht wissen, was sie wollen – und die es wahrscheinlich mit vierzig auch noch nicht wissen werden.

## Manche haben verlernt, sich die Frage zu stellen, was sie wollen

Es gibt aber noch ganz andere junge Leute, nämlich diejenigen, für die der Supermarkt alles andere als voll ist. Die am Rand stehen, die schon früh die härtesten Seiten des Lebens am eigenen Leib gespürt haben, die wissen, was Ausgegrenztsein, Drogen und Gewalt bedeuten. Sr. Johanna in Leipzig erlebt diese gestrandeten Jugendlichen, wenn sie für ein Pflichtpraktikum zu ihr in die soziale Einrichtung geschickt werden. Es sind junge Menschen, die für sich keine Perspektiven sehen und es daher verlernt haben, sich die Frage zu stellen, was sie wollen. Sinn scheint für sie ein Luxus zu sein, den sie sich nicht leisten können. Wozu also sich mühen, wozu?

## Die Krise als Katalysator für die Sinnfrage

Dieser kleine Rundblick mag erahnen lassen, wie breit das Spektrum ist, was junge Menschen heute erleben. Gemeinsam ist ihnen die Erfahrung, in einer unsicheren Welt zu leben. Aber wie sie damit umgehen, ist stark davon geprägt, welchen Hintergrund und welche Ressourcen sie haben. Während bei den einen die äußere Unsicherheit zum Anlass wird, den eigenen Werten und Prioritäten nachzuspüren und nach Wegen zu suchen, ihnen in der konkreten Lebensgestaltung Raum zu geben, fühlen andere sich wie gelähmt. Entweder weil die Fülle an Möglichkeiten sie erschlägt oder weil sie den Eindruck haben, von allen Möglichkeiten abgeschnitten zu sein. In jedem Fall aber scheint die aktuelle Krise wie ein Katalysator zu wirken, der die Sinnfrage in den Vordergrund spielt. Eine Frage, die nicht nur für junge Menschen bedrängend bis überfordernd daher kommen kann. Vor allem für diejenigen, die sich dabei alleingelassen fühlen.

## Wegbegleitung zwischen Ermutigung und Hilfe zur Entscheidungsfindung

Was dann am dringendsten Not tut, sind Menschen zum Reden. Menschen, die ihnen zuhören, von denen sie sich verstanden fühlen und die helfen zu klären, was denn nächste Schritte sein können. Das kann sehr unterschiedlich sein. Die Jugendlichen von Sr. Johanna, denen alles egal ist, müssen wahrscheinlich erst einmal die Erfahrung machen, dass sie es wert sein könnten, dass sie sich Fragen über sich selbst und ihr Leben stellen. Wer von der Fülle von Möglichkeiten erschlagen ist, wird lernen müssen, einen inneren Kompass zu entwickeln, der in der Unübersichtlichkeit Richtung weisen kann. Die Wech-

selwilligen wie Marie, besonders diejenigen, die ins Blaue hinein wechseln wollen, sind gefordert, die Risiken und Chancen, Ängste und Erwartungen ins Wort zu bringen und verschiedene Szenarien zu entwickeln. Denn es gibt auch diejenigen, die vorschnelle Entscheidungen später bereuen.

## Hören auf die »inneren Regungen«

Es geht also um Ermutigung, aber auch um Hilfen in der Entscheidungsfindung. Dafür bietet die ignatianische Spiritualität, das heißt die Spiritualität, die auf den heiligen Ignatius von Loyola zurückgeht, eine reiche Fundgrube. Ignatius rät, auf die »mociones«, die inneren Regungen, zu achten und so unterscheiden zu lernen, was zu mehr Leben führt. Mehr Leben, das heißt, wo Begeisterung und ein persönliches Angesprochensein spürbar werden, wo die Lust wächst, sich einzusetzen und so etwas wie Berufung – eine Einladung Gottes an mich – erahnbar werden kann. Für junge Menschen der Generation Z, die mit dem Smartphone aufgewachsen und es gewohnt sind, buchstäblich rund um die Uhr online zu sein, und die gleichzeitig lernen, Musik hören, ein Video schauen und mit Freunden chatten können, sind die inneren Regungen oft eine fremde Welt. Eine Welt, die ganz schön Angst machen kann. Es braucht Geduld und gute Mit-Hörerinnen und -Hörer auf dem Weg, um mit dieser Welt der Sehnsüchte und Ängste, der Hoffnungen und Traurigkeiten, der Enttäuschungen und heimlicher Leidenschaften vertraut zu werden. Wer lernt, diese eigenen inneren Regungen zu »lesen« und zu verstehen, wird sich leichter tun, tragfähige Entscheidungen zu treffen und so auch in der Unsicherheit eine Richtschnur haben, die zur Orientierung hilft – hin zu mehr Leben, und vielleicht sogar hin zu der Frage, was denn der ganz persönliche Ruf Gottes sein könnte.

## Sinnfrage als Hoffnungszeichen

Dann kann die aktuelle Krise zur Chance werden, weil sie Selbstverständlichkeiten und eingefahrene Wege aufbricht. Auch wenn keiner weiß, welche Entwicklungen die nächste Zeit bringen wird, die »Great Resignation« scheint ein Trend zu sein, der sich nicht leicht umkehren lässt. Dieser Trend ist übrigens nicht auf die USA oder Europa beschränkt, sondern tatsächlich eine globale Entwicklung, die auch Länder wie China und Indien erfasst: Im Jahr 2021 haben 41 % der arbeitenden Bevölkerung in Betracht gezogen, ihren Job zu wechseln, bei den unter 25-Jährigen waren es sogar 54 %. Diese Werte haben sich im Vergleich zu den Vorjahren verdoppelt.<sup>4</sup> Menschen, vor allem junge Menschen, sind auf der Suche. Das bringt viele Mühen und die Gefahr des Scheiterns mit sich. Aber: Sie sind nicht mehr geneigt, auf die Sinnfrage zu verzichten und sich zu verbiegen, auch, oder gerade, wenn die allgemeine Lage prekärer wird. Und das wäre ja vielleicht in Zeiten wie diesen tatsächlich ein Hoffnungszeichen.

<sup>4</sup> Zahlen aus dem Microsoft 2021 Work Trend Index, S. 22: [https://assets.ctfassets.net/y8fb0rhks3b3/1VWL4Cqu912YizMite6Ege/e9421a8f035f178e32b2d944b1107522/2021\\_Microsoft\\_WTI\\_Report\\_March.pdf](https://assets.ctfassets.net/y8fb0rhks3b3/1VWL4Cqu912YizMite6Ege/e9421a8f035f178e32b2d944b1107522/2021_Microsoft_WTI_Report_March.pdf) [aufgerufen am 14.9.2022].

**Sr. Christine Klimann sa**, Verantwortliche für den Bereich Fort- und Weiterbildung im Zentrum für Berufungspastoral der Deutschen Bischofskonferenz am Campus Sankt Georgen, Frankfurt





# LUV – Tiefer ins Leben.

»Musik begleitet mich schon immer und ist Soundtrack meines Lebens. Aber ein Goldmoment war, als ich erkannt habe, dass der Klang Gottes für mich Stille ist.«

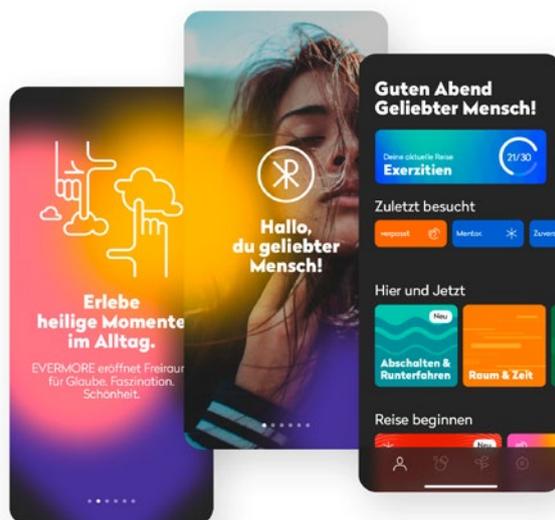
»Die Ehrlichkeit. Die Nähe. Die Gemeinschaft. Das Erzählen dürfen und Zuhören können. Diese gemeinsame Zeit wird mir fehlen.«

## Eine App für Inspiration

Aufatmen. Dein Leben und den Moment wertschätzen. Neue Kraft schöpfen. EVERMORE bedeutet »ewig, jetzt und für immer« und verschafft dir Freiraum, um wieder aufzutanken in herausfordernden Zeiten. Mit berührenden Meditationen und Impulsen zum Hören oder Lesen. Mehr als 25.000 Menschen haben sich die App auf ihr Smartphone geladen.

Die App ist in allen App-Stores **kostenlos downloadbar**, ebenso über den QR-Code oder die Homepage [www.evermore-app.de](http://www.evermore-app.de).

App-Entwickler: Rainer Koch, Referent für Missionarische Dienste, Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, Kontakt: [rainer.koch@evlka.de](mailto:rainer.koch@evlka.de)



# Ein Inspirations-Workshop

LUV bedeutet »dem Wind zugeneigt« – vom Wind getragen und bewegt zu werden, an der windzugewandten Seite die Kraft zu spüren. Eine Metapher für die Dynamik des Geistes Gottes. Und: Im Englischen ist es die Abkürzung für Liebe. »Luv u« (Liebe dich). Beides prägt die LUV-Idee.

»Meine Brüche anschauen, von Gott anschauen lassen, tut weh und gut.«

»Die LUV-Abende waren immer eine Art Tankstelle, an der man Sehnsucht und Kraft tanken konnte und Herzlichkeit von allen, die hier mitmachen.«

LUV ist ein Inspirations-Workshop – voll digital oder offline vor Ort durchführbar. Auf einer Reise mit 6 Etappen beleuchtet LUV unsere Lebenserfahrungen, unsere Einzigartigkeit, unsere Sehnsucht. Die Idee von LUV ist, tiefer in Leben und Glauben einzutauchen, die eigene Lebensreise zu reflektieren, verborgene, spirituelle Schätze zu heben und sich neu auszurichten. Angesprochen werden offene Menschen, Sinnsucherinnen und Sinnsucher und spirituell Interessierte mit oder auch ohne kirchliche Sozialisation, denen die traditionellen Formen von Kirche fremd (geworden) sind. Insbesondere im Blick auf postmoderne Lebenswelten knüpft LUV an das Bedürfnis an, über das eigene »Ich« zu reflektieren und in einer immer komplexer werdenden Welt nach Ressourcen von Achtsamkeit, Tiefe und Spiritualität zu suchen.

**Mehr Informationen** für LUV-Interessierte und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren unter [luv-workshop.de](https://luv-workshop.de).

Ansprechperson: Rainer Koch, Referent für Missionarische Dienste, Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, [rainer.koch@evlka.de](mailto:rainer.koch@evlka.de)



## & achtsame Spiritualität

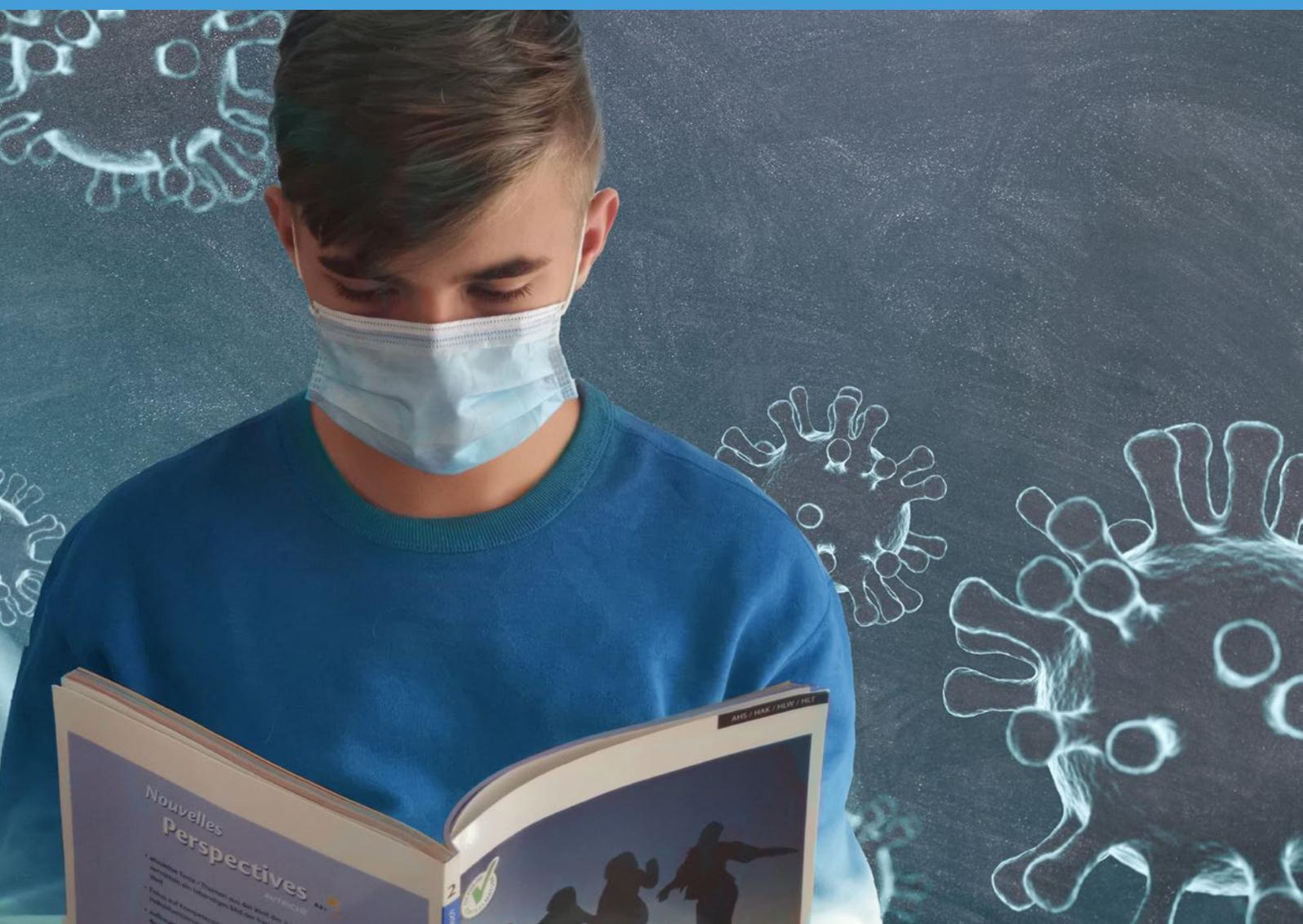


# EVERMORE

Heilige Momente

Sonja Lexel

# Im Krisenmodus – Lebensphase Jugend: herausgefordert durch die Pandemie



Heute zu leben bedeutet auch, im Krisenmodus zu leben: Corona-Pandemie, Krieg, Klimawandel und damit einhergehende Natur- und Umweltkatastrophen scheinen Alltag geworden zu sein. Wir werden überflutet mit Bildern und Hiobsbotschaften und müssen einen Umgang mit den vielfältigen Krisen finden. Besonders herausgefordert sind junge Menschen. Gerade zu Beginn der Corona-Pandemie wurde von diesen Solidarität mit »den Alten« gefordert, Schulen wurden geschlossen, Freizeit eingeschränkt, Kontakte beschränkt. Dass die Pandemie nicht spurlos an der Jugend vorbeigeht, ließ sich schnell ahnen. Inzwischen gibt es vielfältige Studien, die das Jungsein während der Pandemie erforscht haben. Einen Überblick über verschiedene Studienergebnisse und damit ein Gefühl dafür, wie es jungen Menschen während der Corona-Pandemie geht, wollen die folgenden Seiten geben. Da es sich um eine Momentaufnahme handelt und die Pandemie noch nicht vorbei ist, ist es lohnend, sich hier auf dem Laufenden zu halten und immer wieder mit neuen Studienergebnissen zu befassen, um so auch ein Gespür für die Bedarfe junger Menschen zu bekommen. Der folgende Artikel kann die Themenbereiche nur anreißen und skizzieren, tiefergehende Informationen finden sich in den genannten Studien.

## Wie geht es jungen Menschen in der Corona-Pandemie?

Der Forschungsverbund »Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit« der Universitäten Hildesheim und Frankfurt hat inzwischen drei Erhebungen zu den Erfahrungen junger Menschen während der Corona-Pandemie durchgeführt (zuletzt zu den Erfahrungen im Winter 2021). Erste Ergebnisse der JuCo III-Studie wurden unter dem Titel »Verpasst? Verschoben? Verunsichert?« im Februar 2022 veröffentlicht. Junge Menschen zwischen 15 und 30 Jahren wurden befragt, welche Zeit der Pandemie bis Herbst 2021 sie als die schwerste und welche sie als leichteste Zeit empfunden hatten. Demnach wurde der Sommer 2021 von fast der Hälfte der jungen Menschen als leichteste Zeit und der Winter 2020 von gut einem Drittel als schwerste Zeit empfunden.<sup>1</sup> Die JuCo III-Studie hat zudem herausgestellt, dass vielen jungen Menschen Vertrauenspersonen fehlen; sei es in der professionellen Hilfe und Beratung oder als emotionaler Support innerhalb, aber auch außerhalb der Familie.<sup>2</sup> Mit der Pandemie gehen für viele junge Menschen auch steigende Geldsorgen und damit verbunden höhere Belastungen, Zukunftsängste und Unsicherheiten einher. 15,2 % der 15- bis 30-Jährigen gaben an, dass sie während der Pandemie professionelle Beratungs- und Hilfsangebote in Anspruch nahmen bzw. nehmen. 22,8 % gaben an, dass sie Bedarf nach Hilfs- und Beratungsangeboten hätten, diese aber nicht zur Verfügung haben. Positive Veränderungen konnten über den Verlauf der Pandemie lokal, beispielsweise bei der digitalen Ausstattung, wahrgenommen werden. Im Winter 2021 gaben zudem viele junge Menschen an, ihre Hobbys wieder aufgenommen zu haben, was auch einen positiven Einfluss auf die psycho-sozialen Belastungen hat.<sup>3</sup>

## Psychische Gesundheit verschlechtert

Die Trendstudie »Jugend in Deutschland« der Jugendforscher Simon Schnetzer und Klaus Hurrelmann erscheint halbjährlich und beobachtet Entwicklungen im Empfinden junger Menschen von wirtschaftlichen, politischen und gesellschaftlichen Ereignissen.

1 Vgl. Andresen, Sabine / Lips, Anna / Rusack, Tanja / Schröder, Wolfgang / Thomas, Severine / Wilmes, Johanna, Verpasst? Verschoben? Verunsichert? Junge Menschen gestalten ihre Jugend in der Pandemie. Erste Ergebnisse der JuCo III-Studie – Erfahrungen junger Menschen während der Corona-Pandemie im Winter 2021, Hildesheim 2022, S. 10.

2 Vgl. Andresen u.a., Verpasst? Verschoben? Verunsichert?, S. 11.

3 Vgl. Andresen u.a., Verpasst? Verschoben? Verunsichert?, S. 12-13.



Im Sommer 2021 hatten die Autoren junge Menschen zwischen 14 und 29 Jahren nach psychischen Folgen der Pandemie befragt. »Die Ergebnisse offenbarten eine gravierende Verschlechterung der psychischen Gesundheit und ein Gefühl des Kontrollverlustes über das eigene Leben.«<sup>4</sup> Bei der Anschlussbefragung im Winter 2021/22 hat sich der Blick auf die psychische Gesundheit etwas verbessert. Im Winter 2021/22 gaben 40 % der Befragten an, die eigene psychische Gesundheit habe sich durch die Corona-Krise verschlechtert. 37 % gaben an, dass sich das Gefühl des Kontrollverlustes des eigenen Lebens durch die Pandemie verschlechtert habe. »Diese Ergebnisse sind aber immer noch irritierend, denn im Jugendalter sind das psychische Wohlbefinden und das Gefühl der Selbstkontrolle von ganz besonderer Bedeutung, weil zum ersten Mal im Lebenslauf aktiv der Versuch gemacht wird, die eigene Position in der Gesellschaft zu bestimmen. Gelingt dieser Versuch nicht, kann es zu erheblichen Verunsicherungen und Entwicklungsstörungen kommen.«<sup>5</sup> Daher sind die Ergebnisse nach wie vor alarmierend, zumal auch 24 % der jungen Menschen angaben, dass sich ihre körperliche Gesundheit während der Pandemie verschlechtert hat. Zudem sehen 29 % der Jugendlichen nach wie vor eine Verschlechterung der Freundschaftsbeziehungen, 25 % eine verschlechterte finanzielle Situation und 20 % verschlechterte schulische und berufliche Perspektiven.<sup>6</sup>



## Digital durch die Pandemie

Vor allem den Medienalltag und das Lernen in Zeiten von Corona hat die jährlich erscheinende repräsentative JIM-Studie (Jugend, Information, Medien) des medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest (mpfs) erhoben. Die JIM-Studie befragt jährlich junge Menschen zwischen 12 und 19 Jahren und geht dabei mit einem konstanten Fragenblock vor, der an mediale Entwicklungen angepasst wird und aktuelle Aspekte jugendlicher Lebenswelten aufgreift. Vor allem der Blick auf die tägliche Onlinenutzung weist Unterschiede vor und während der Pandemie auf. Im Jahr 2019 gaben Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren noch an, täglich 205 Minuten online zu sein (Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung in Minuten). Im Jahr 2020 erhöhte sich die Selbsteinschätzung auf 258 Minuten täglich. Im Jahr 2021 ging die Zahl wieder etwas zurück auf 241 Minuten.<sup>7</sup> Ergebnisse für das Jahr 2022 sollen im Winter 2022 erscheinen.

## Veränderungen in Freizeit, Schule und Ausbildung

Die JIM-Studie konnte im Bereich der Freizeitaktivitäten junger Menschen in der Gestaltung der Freundschaftsbeziehungen knappe positive Tendenzen wahrnehmen. Im Jahr 2021 gaben 63 % der jungen Menschen an, täglich oder mehrmals pro Woche Freundinnen und Freunde zu treffen; im Vorjahr waren es 61 %. Zurückgegangen sind im Vergleich der Jahre 2020 und 2021 jedoch die Anzahl der jungen Menschen, die täglich oder mehrmals pro Woche Sport machen (2020: 60 %; 2021: 51 %), die Familienunternehmungen

4 Schnetzer, Simon / Hurrelmann, Klaus, Trendstudie Winter 2021/22: Jugend in Deutschland. Große Herausforderungen nach dem Corona-Schock, Kempten 2021, S. 4.

5 Schnetzer / Hurrelmann, Trendstudie Winter 2021/22, S. 4.

6 Vgl. Schnetzer / Hurrelmann, Trendstudie Winter 2021/22, S. 4.

7 Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM 2021. Jugend, Information, Medien, Stuttgart 2021, S. 33.

gen (2020: 40 %, 2021: 32 %) und das Musizieren (2020: 23 %, 2021: 14 %).<sup>8</sup> Zudem hat die JIM-Studie erhoben, dass über der Hälfte der 12- bis 19-Jährigen Feste und Veranstaltungen fehlen; ebenso der Sport im Verein oder mit Anderen. 69 % machen sich Sorgen um die Gesundheit der eigenen Familie oder der Freundinnen und Freunde. Im Vergleich: 53 % machen sich Sorgen um die eigene Gesundheit.<sup>9</sup>

Die bereits erwähnte Trendstudie hat mit Blick auf den schulischen/beruflichen Alltag junger Menschen ergeben, dass eine Minderheit in diesem Bereich von der Pandemie negativ herausgefordert wird. Ein Großteil hat sich an Homeoffice und Homeschooling gewöhnt und einen guten Umgang damit gefunden. Jedoch gaben auch 14 % an, dass sie wegen der Pandemie ihren Abschluss später erlangten. 9 % waren von Kurzarbeit betroffen und 5 % bringen die erfolglose Suche nach einem Arbeits- oder Ausbildungsplatz mit der Pandemie in Verbindung. 5 % gaben zudem an, dass sie aufgrund der Pandemie keinen Abschluss gemacht haben und 2 % haben ihr Studium wegen der Pandemie abgebrochen.<sup>10</sup> Auch wenn es sich hier um Minderheiten handelt und einige Jugendliche auch vor der Pandemie erschwerte Startbedingungen hatten, ist diese Bedrohung nicht außer Acht zu lassen. Auch in der kirchlichen Jugendarbeit begegnen wir jungen Menschen, die von Jugendarmut betroffen oder bedroht sind, und die nur wenig Perspektiven in ihrem Leben sehen. Kirche kann junge Menschen hier unterstützen, indem sie gemeinsam mit ihnen nach ihren Chancen sucht.

Weitere Studienergebnisse zu den Erfahrungen junger Menschen während der Pandemie finden Sie, neben den genannten Studien, unter anderem auch in folgenden Publikationen:

**TUI Stiftung, Junges Europa 2022. So denken Menschen zwischen 16 und 26 Jahren, Hannover 2022**

**Universitätsklinikum Hamburg, COPSYS-Längsschnittstudie, Hamburg 2020-2022**

**Deutsches Jugendinstitut, Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten 2021. Bislang unveröffentlicht, Informationen unter: <https://www.dji.de/themen/jugend.html>**

## Unterstützung durch kirchliche Jugendarbeit

Besonders für Menschen, die mit Jugendlichen und für sie unterwegs sind, ist es wichtig, junge Menschen, ihre Sorgen und Nöte ernst zu nehmen und bedürfnisorientiert zu agieren. Jugendstudien können für die aktuellen Lebenswelten junger Menschen sensibilisieren und einen besseren Zugang zu diesen ermöglichen. Daher ist es lohnend, Erkenntnisse aus Studien in der eigenen Arbeit zu berücksichtigen und jungen Menschen einen Raum zu geben, in dem ihre Sorgen gehört werden. Vor allem die vielfältigen Krisen können überfordern – da ist es wichtig, gute Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter an der Seite zu haben, die den Umgang mit den Krisen erleichtern und die jungen Menschen helfen – trotz Krisenmodus – sich selbst sowie ihren Platz in Welt, Kirche und Gesellschaft zu finden.

<sup>8</sup> Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM 2021, S. 11.

<sup>9</sup> Vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM 2021, S. 19.

<sup>10</sup> Vgl. Schnetzer / Hurrelmann, Trendstudie Winter 2021/22, S. 5-6.



**Sonja Lexel**, Referentin für Jugendpastorale Bildung bei der Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz



# Jugend. Faktor. Kirche

**Positionspapier der Arbeitsgemeinschaft  
der Evangelischen Jugend e. V. (aej)**

»Wie kann Kirche relevant für junge Menschen sein und wie sind junge Menschen relevant für Kirche?« Diese Fragestellungen hat die Evangelische Jugend im Herbst 2021 auf ihrer Mitgliederversammlung diskutiert und dazu ein Positionspapier unter »Jugend. Faktor. Kirche« beschlossen. Darin werden verschiedene Fragen und Thesen entwickelt, wie Kirche zu einem Faktor für Jugend und Jugend zu einem Faktor für Kirche wird. Entscheidend dabei ist, dass junge Menschen ernst genommen werden und sie Raum für Glauben, Vertrauen, Beteiligung und Engagement haben. Dazu dienen die Begleitung durch ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende und ausreichende Ressourcen.



Mehr dazu findet sich unter [www.aej.de/aejmv2021](http://www.aej.de/aejmv2021).

# Wirklichkeit wahrnehmen – Chancen finden – Berufung wählen

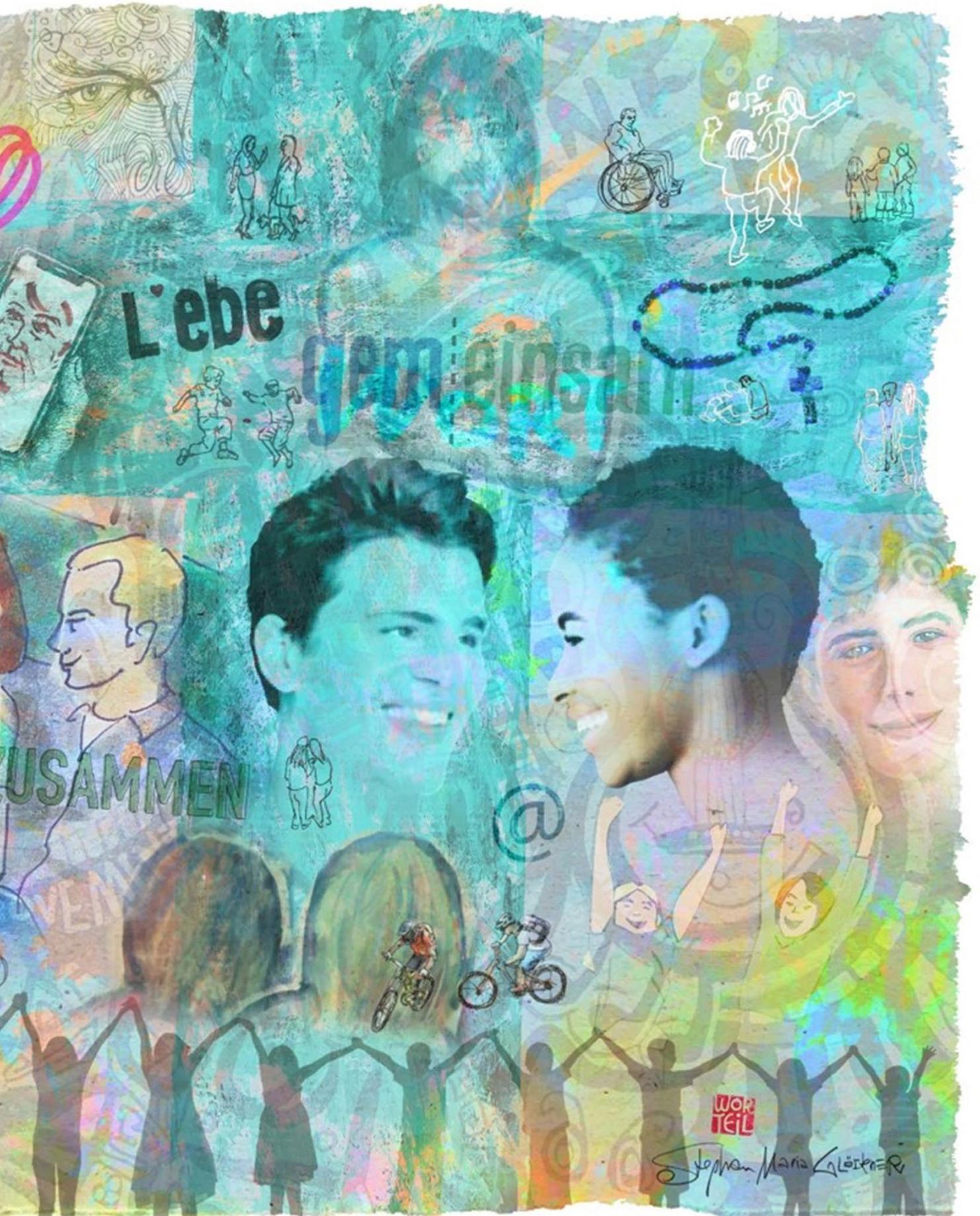
**Leitlinien zur Jugendpastoral der Arbeitsstelle für Jugendseelsorge  
der Deutschen Bischofskonferenz (afj)**

Was kann Kirche für junge Menschen tun? Anregungen dazu finden Sie in den neuen Leitlinien zur Jugendpastoral. Diese wurden im Herbst 2021 von der Deutschen Bischofskonferenz unter dem Titel »Wirklichkeit wahrnehmen – Chancen finden – Berufung wählen« veröffentlicht. Die Leitlinien entfalten das Ziel von Jugendpastoral in zweierlei Hinsicht: allgemein in der Persönlichkeitswerdung eines jeden jungen Menschen und speziell in der Lebensdeutung durch den christlichen Glauben. Zudem betonen die Leitlinien, wie wichtig die Begleitung junger Menschen auf der Suche nach ihrem Platz in Welt, Kirche und Gesellschaft ist, aber auch, wie wichtig die Begleitung der Begleitenden ist.

Die Leitlinien sind als gedruckte Broschüre über die Deutsche Bischofskonferenz erhältlich und finden sich zudem digital auf

[www.jugendpastoral.de/jugendpastoral](http://www.jugendpastoral.de/jugendpastoral).





»Gemeinsam leben« von Stephan Maria Glöckner, »Wirklichkeit wahrnehmen – Chancen finden – Berufung wählen«, Leitlinien zur Jugendpastoral (Die deutschen Bischöfe Nr. 109), Deutsche Bischofskonferenz.



Prof. Dr. Katja Becker & Dr. Daria Kasperzack

# Suizidales Verhalten bei Jugendlichen – Hilfe ist möglich

## Was bedeutet »Suizidalität«?

Unter »Suizidalität« versteht man den gesamten Bereich von Suizidgedanken, Suizidankündigungen, über Suizidpläne bis hin zu Suizidversuchen und Suiziden.<sup>5</sup> Von Suizid spricht man, wenn eine Person willentlich und

im Bewusstsein der Unwiderruflichkeit des Todes selbst herbeigeführt das eigene Leben beendet.<sup>6</sup> Ein Suizidversuch wird definiert als jedes selbst initiierte Verhalten einer Person, bei dem diese zum Zeitpunkt des Handlungsbeginns erwartet, dass die getroffenen Maßnahmen zum Tode führen werden.<sup>7</sup> Abzugrenzen von Suizidalität sind absichtlich zugefügte Selbstverletzungen ohne Intention zu sterben (sogenannte »nicht-suizidale selbstverletzende Verhaltensweisen«, abgekürzt NSSV).

Es gibt mehrere psychologische Modelle, die suizidales Verhalten beschreiben. Ein bekanntes ist von Joiner (2005), der postuliert, dass der *Wunsch*, sich das Leben zu nehmen, in Kombination mit der *Fähigkeit*, sich das Leben zu nehmen, bestehen muss. Der

*Wunsch*, sich das Leben zu nehmen, speist sich insbesondere aus der Wahrnehmung, eine Last für andere zu sein, sowie einem fehlenden Zugehörigkeitserleben (d. h. der oder die Betroffene hat das Gefühl, nicht Teil einer wertgeschätzten Gruppe zu sein). Letzteres ist zum Beispiel gegeben bei Jugendlichen, die Mobbing oder abwertende Äußerungen (persönlich oder in Social Media) erfahren haben. Hieraus ergibt sich gleichzeitig bereits eine von vielen Lösungsmöglichkeiten, nämlich dem oder der Jugendlichen das Gefühl zu geben, dass er oder sie geschätzt wird und es Menschen gibt, denen er oder sie wichtig ist. Hier kann auch der Glaube helfen, insgesamt ist es aber für Jugendliche mit oder ohne Religionszugehörigkeit ein Ziel, in einer oder mehreren Gruppen willkommen und wertgeschätzt zu sein. Mit der *Fähigkeit*, sich das Leben zu nehmen, ist eine Furchtlosigkeit vor Schmerz, Tod und Sterben gemeint. Jugendliche, die sich selbst verletzen (NSSV), haben ein erhöhtes Suizidrisiko.<sup>8</sup>

**Suizide sind bei Jugendlichen in Deutschland nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache. Im Jahr 2020 nahmen sich 155 Jugendliche im Alter von 15 bis 20 Jahren selbst das Leben.<sup>1</sup> In der Altersgruppe der 10-15-Jährigen starben im selben Jahr 25 Kinder und Jugendliche durch Suizid.<sup>2</sup>**

**Die Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens und auch Suizidgedanken nehmen ab dem zwölften Lebensjahr zu. Suizidgedanken sind bei Jugendlichen mit ca. 36-39 % häufig.<sup>3</sup> 6,5-9 % der befragten Schüler und Schülerinnen berichten von Suizidversuchen in der Vergangenheit.<sup>4</sup> Ein grundlegendes Wissen zum Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen ist nicht nur für ärztlich-therapeutisches Fachpersonal wichtig, sondern für alle Berufsgruppen, die mit Jugendlichen zu tun haben.**

1 Statistisches Bundesamt; Todesursachenstatistik, abrufbar über [www.destatis.de](http://www.destatis.de).

2 Ebd.

3 Becker, Merle / Corell, Christopher U., Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, in: Deutsches Ärzteblatt (117/2020), S. 261-267.

4 Ebd.

5 Becker, Katja / Plener, Paul, Suizidales Verhalten. Kap. 40, in: Remschmidt, Becker (Hrsg.): Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 72019, S. 401-409.

6 DGKJP et al., Leitlinie Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, 4. überarb. Version, 31.05.2016; verfügbar unter <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/028-031.html>.

7 Becker / Plener, Suizidales Verhalten.

8 DGKJP et al., Leitlinie Suizidalität im Kindes- und Jugendalter.



## Wann liegt eine akute Suizidalität vor? Was sind Risikofaktoren für suizidales Verhalten?

Grundsätzlich unterscheidet man den passiven Todeswunsch (Wunsch, lieber tot zu sein, ohne aktiv darauf hinzuwirken), gefolgt von Suizidgedanken ohne konkrete Planung über Suizidgedanken mit konkreter Planung (Methode) und dann Durchführung einer Suizidhandlung (Suizidversuch oder Suizid). Etwa 1/3 der Jugendlichen mit Suizidgedanken entwickeln einen Suizidplan und wiederum 1/3 dieser Jugendlichen mit Suizidplan unternehmen einen Suizidversuch. Das Wiederholungsrisiko einer suizidalen Handlung ist nach einem Suizidversuch erhöht, insbesondere in den ersten zwölf Monaten.

Jugendliche mit psychischen Erkrankungen weisen ein 3- bis 12-fach erhöhtes Suizidrisiko auf (z. B. Depression, Suchterkrankungen, Störungen mit erhöhter Impulsivität). Erlebte Ausgrenzungen (Mobbing Erfahrungen), suizidales Verhalten in der Familie oder im Freundeskreis, chronische Streitigkeiten, ein aktueller schwerer Konflikt, Schulversagen und/oder traumatische Erlebnisse (Missbrauch, Misshandlung) sind belastende und risikoe erhöhende Faktoren. Vorangegangene Suizidversuche und das Vorhandensein von NSSV sind ebenfalls risikoe erhöhend.

Wenn Jugendliche konkrete Todes- oder Ruhewünsche mit Suizidideen und -plänen äußern und sich auf Nachfrage davon nicht glaubhaft distanzieren können, kann eine akute Suizidalität vorliegen. Sorgen muss man sich außerdem machen, wenn Dritte von suizidalen Äußerungen berichten, der oder die Jugendliche diese aber verneint. Gefährlich sind auch festgelegte konkrete Zeitpunkte oder Rahmenbedingungen, die einen Suizid nahelegen. Dies kann z. B. der Todestag eines geliebten Menschen sein. Ein hohes Risiko besteht bei einer für den Jugendlichen oder die Jugendliche selbst als ausweglos erlebten Situation, ausgeprägter Traurigkeit und tiefer Verzweiflung. Ein Mensch, der über die Beendigung seines eigenen Lebens nachdenkt, hat einen ausgeprägten Leidensdruck und einen hohen seelischen Schmerz, den er oder sie in der Situation als nicht mehr ertragbar empfindet und deswegen einen hohen suizidalen Handlungsdruck hat. Zum Teil besteht Hoffnungslosigkeit, dass sich dieser seelische Schmerz – ausgelöst durch eine Belastungssituation – nicht ändern wird. Hier ist es wichtig, die Not – möglichst frühzeitig – zu erkennen und den Jugendlichen oder die Jugendliche anzusprechen.

**Frühzeitig zu erkennen, wenn Jugendliche in Not sind, sie sensibel anzusprechen und sie aktiv dabei zu unterstützen, Hilfen anzunehmen, durch die sie die als ausweglos empfundene Situation überwinden können, rettet Leben!**



## Was ist zu tun, wenn sich Jugendliche suizidal äußern?

Wenn sich ein Jugendlicher oder eine Jugendliche »akut« suizidal äußert, ist das eine absolute Notfallsituation! Bei Jugendlichen mit drängenden suizidalen Gedanken mit konkretem Suizidplan (oder Suizidgedanken und hoher Verzweiflung ohne Absprachefähigkeit) ist es dringend notwendig, dass ein Facharzt oder eine Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie eine akute Suizidalität abklärt. In einer solchen Notfallvorstellung wird auch geklärt, inwieweit eine sofortige stationäre Aufnahme in der zuständigen Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie notwendig ist, um einen Suizid oder schweren Suizidversuch zu verhindern.

Äußert sich ein Jugendlicher oder eine Jugendliche suizidal und liegt ein hoher Handlungsdruck in Richtung Umsetzung der Handlung vor, sollte er oder sie nicht mehr alleine gelassen werden. Erfährt man von der Suizidalität in einem Telefonat, ist nachzufragen, wer in der Nähe ist und unterstützen und begleiten kann. Dann erfolgt entweder der Anruf beim Notarzt oder bei der Notärztin (Telefon 112) oder der oder die Jugendliche wird in Begleitung umgehend in der zuständigen Klinik oder in der behandelnden Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie vorgestellt. Bei Minderjährigen sollten die Sorgeberechtigten ebenfalls informiert werden.

Für jeden Wohnort gibt es eine zuständige Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, die rund um die Uhr verfügbar ist. Es ist hilfreich, die jeweilige pflichtversorgende Klinik in der eigenen Region zu kennen, um sich dort im Zweifel telefonisch – wenn gewünscht auch ohne Namensnennung – Rat einzuholen. Im Zweifel ist *immer* eine ärztliche Vorstellung, am besten nach telefonischer Voranmeldung, zu empfehlen.

Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie unterscheiden eine »akute Suizidalität« (fehlende Absprachefähigkeit, akute Gefährdung, zwingende Aufnahmeindikation) und »chronische Suizidalität« (wiederkehrende Phasen von Suizidalität mit Behandlungsnotwendigkeit ohne Notaufnahmeindikation). In einem Notfalltermin wird geklärt, ob in der jeweils individuell bestehenden Situation eine sofortige oder zeitnahe Aufnahme in die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie nötig ist. Wenn keine Aufnahme erfolgen muss, werden der oder die Jugendliche und die Sorgeberechtigten beraten, was zu tun ist. Wenn eine stationäre Krisenintervention medizinisch notwendig erscheint, kann diese auch notfalls gegen den Wunsch des oder der Jugendlichen erfolgen (PsychKG des Bundeslandes oder § 1631b BGB).<sup>9</sup>

## Wann und wie spreche ich Suizidalität an?

Man spricht Suizidalität an, wenn man sich Sorgen macht! Die empathische sachliche Nachfrage wird als entlastend und hilfreich erlebt. Die Botschaft muss sein: »Ich sehe dich und deine Sorge, ich bin bei dir und werde dir helfen, dass du die nötige Hilfe bekommst, damit du erfolgreich diese aktuelle Krise und schwierige Situation überwindest. Du bist wertvoll und ich bin bei dir und helfe dir, Hilfe zu erhalten!«

<sup>9</sup> Becker, Katja / Adam, Hubertus et al., Diagnostik und Therapie von Suizidalität im Jugendalter: Das Wichtigste in Kürze aus den aktuellen Leitlinien, in: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (45/2017), S. 485-497.

## Do's

- + Offenes und direktes Ansprechen des oder der Jugendlichen auf Suizidgedanken
- + Eine wertschätzende Grundhaltung, mit Verständnis für die als schwierig erlebte Situation
- + Sachlich bleiben und das Problem ernst nehmen
- + Bereitschaft zur Hilfe signalisieren
- + Sich Zeit nehmen für das Gespräch
- + Nach Gründen und möglichen Auslösern fragen
- + Fragen, wer (Person, Institution) schon zur Unterstützung beteiligt ist und was schon getan wurde
- + Fragen, was in der Vergangenheit geholfen hat, und was jetzt hilfreich und unterstützend wäre
- + Sich beraten lassen (Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Klinik), wenn man unsicher ist in der Einschätzung
- + Die akut suizidalen Jugendlichen nicht mehr allein lassen bis zur Notfallvorstellung oder Eintreffen des Notarztes oder der Notärztin

## Don'ts

- Nichtansprechen von Suizidalität
- Feindliche oder belehrende Grundhaltung
- Vorwürfe erheben
- Beschwichtigen, bagatellisieren
- Gespräch zwischen »Tür und Angel«
- Vorschnelle Lösungsvorschläge oder allgemeine Ratschläge
- Zusichern der absoluten Schweigepflicht in jedem Fall (denn bei Kenntnis der akuten Suizidalität müssen Sie Hilfe holen, um einen etwaigen Suizid abzuwenden)

## Suizidprävention ist möglich!

Wirksame präventive Maßnahmen zur Reduktion suizidalen Verhaltens im Jugendalter sind Schulungen von Multiplikatoren, Aufklärungskampagnen, Einschränkung der Verfügbarkeit von Suizidmethoden, Einhaltung der Presserichtlinien zur Berichterstattung über Suizidalität und evidenzbasierte schulbezogene Programme zur Steigerung der Awareness<sup>10</sup> und niedrighschwellige Beratungsangebote (z. B. auch durch entsprechend qualifizierte Schulpsychologen und Schulpsychologinnen). Auch die Betreuung und Unterstützung von Angehörigen und Betroffenen nach einem Suizid (Postvention) sind wichtig für die Suizidprävention.<sup>11</sup> Für Suizidtrauernde gibt es beispielsweise bei AGUS e. V. wertvolle Unterstützung.<sup>12</sup> Eine wirksame Suizidprävention rettet nachweislich Leben. Deswegen sind von der Politik zwingend erstens eine nachhaltige Förderung und der Ausbau von Angeboten der Suizidprävention sowie zweitens – zur besseren Koor-

<sup>10</sup> DKJP et al., Leitlinie Suizidalität im Kindes- und Jugendalter.

<sup>11</sup> Becker, Katja / Manthey, Thomas et al., Postvention bei Suizid: Was man als Kinder- und Jugendpsychiater und -therapeut wissen sollte, in: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (45/2017), S. 475-482.

<sup>12</sup> AGUS Angehörige um Suizid, Homepage [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de).



dinierung und Vernetzung vorhandener Angebote – die Einrichtung einer bundesweiten Koordinierungsstelle für Suizidprävention zu fordern.<sup>13</sup> Notwendig sind die Förderung und Koordinierung bundesweiter, regionaler und sektorenspezifischer Maßnahmen und der Ausbau von Aus-, Fort- und Weiterbildung, Beratung, Therapie und Prävention.<sup>14</sup> Hier gilt es, bereits etablierte bundesweite Angebote (z.B. Telefon-Seelsorge: 0800 111 0111 und 0800 111 0222, Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111, Nummer gegen Kummer für Eltern: 0800 1110550) einzubinden, ebenso wie regionale Netzwerke (z.B. Netzwerk Suizidprävention Dresden<sup>15</sup>). Die Homepage des Netzwerks Suizidprävention Dresden könnte als

Vorbild dienen für eine Homepage einer bundesweiten

Koordinierungsstelle. Neben dem noch zu ergänzenden Verweis

auf regionale Netzwerke und Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner in der Nähe des nach Informationen Suchenden ist hier die Differenzierung nach bestimmten Gruppen und entsprechend spezifischen Informationen beispielgebend. Es wird unterschieden nach: 1. von Suizidalität Betroffene, 2. Angehörige/Nahestehende, 3. Suizidtrauernde sowie 4. Fachpersonen, die beruflich mit einer suizidalen Person zu tun haben. Aus kinder- und jugendpsychiatrischer und -psychotherapeutischer Perspektive sollten bei den Gruppen jeweils die Altersgruppe der Jugendlichen besondere Berücksichtigung finden, mit 1. von Suizidalität betroffene Jugendliche, 2. Eltern/Mitschüler und Mitschülerinnen/Peergroup, 3. Jugendliche, die ein Elternteil, Geschwister oder Freunde und Freundinnen durch Suizid verloren haben und 4. Fachpersonen, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben.

### Hilfe für suizidale Jugendliche ist möglich! Prävention auch! Gehen wir es gemeinsam an!

<sup>13</sup> Deutsche Akademie zur Suizidprävention/Nationales Suizidpräventionsprogramm (2021), Suizidprävention in Deutschland, Aktueller Stand und Perspektiven, abrufbar unter <https://www.suizidpraevention.de>.

<sup>14</sup> Ebd.

<sup>15</sup> <https://www.suizidpraevention-dresden.de>.

**Prof. Dr. med. Katja Becker**, Direktorin der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Marburg und Ordinaria für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie, Fachbereich Medizin, Philipps-Universität Marburg



**Dr. Daria Kasperzack**, leitende Psychologin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Universitätsklinikums Marburg, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin





# KrisenKompass-App – Ein Notfallkoffer für die Hosentasche

**Der KrisenKompass, von TelefonSeelsorge entwickelt, wendet sich an (junge) Menschen in suizidalen Krisen – und an ihre Angehörigen.**

Seit März 2020 steht die von TelefonSeelsorge initiierte und in ihrem Auftrag entwickelte App KrisenKompass für iOS- und Android- Smartphones im Apple App Store bzw. bei Google Play kostenlos zum Download bereit. Seither wurde sie von rund 50.000 Menschen abgerufen.

## Warum diese App?

In Deutschland starben im Jahr 2020 deutlich mehr Menschen durch Suizid (9.206) als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zusammen (ca. 6.950).<sup>1</sup>

Die Dunkelziffer ist nach wie vor hoch. Suizid geschieht täglich. Geschieht unter uns. Geschieht aus Verzweiflung. Denn: Niemand bringt sich gerne um.

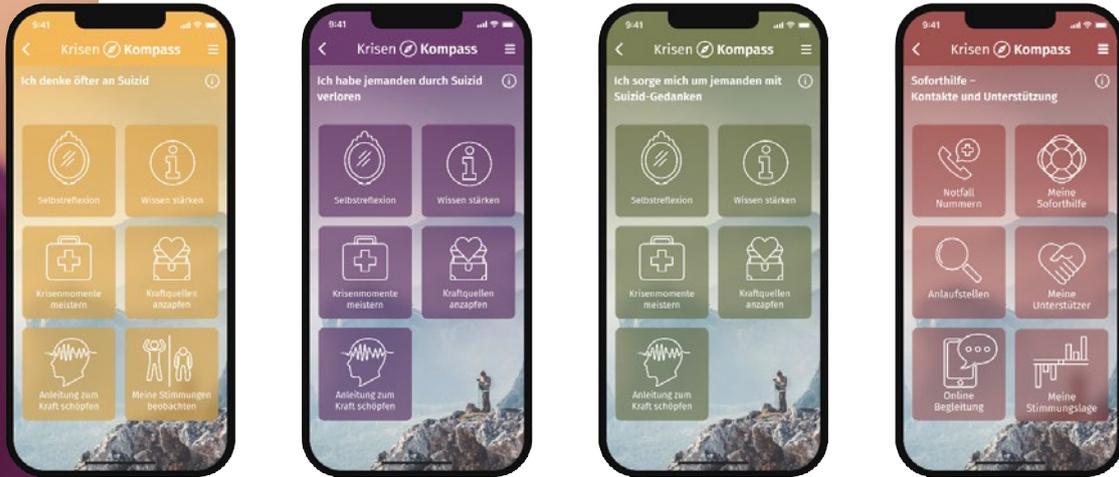
## Immer mit betroffen

»Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen; ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Das mühsam gelegte ›Lebensmosaik‹ ist zerstört, die Einzelteile müssen neu gelegt werden.«<sup>2</sup>

Jeder Mensch, der sich selbst tötet, hinterlässt Familienangehörige, Freundinnen und Freunde. Wie gelingt es ihnen, damit zurechtzukommen? Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Es gibt ein ›Davor‹ und ein ›Danach‹. Nichts ist mehr so, wie es war.

<sup>1</sup> [www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2020.pdf](http://www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2020.pdf).

<sup>2</sup> <https://www.agus-selbsthilfe.de/trauer-nach-suizid/>.



## Reden hilft

»Kontakt wirkt antisuizidal. Mit einem anderen Menschen verbunden zu sein, der sich wertschätzend und einführend zuwendet, hilft, weiterzuleben.«<sup>3</sup>

Aus der Erfahrung von vielen tausenden Beratungsgesprächen aus der TelefonSeelsorge wissen wir: Reden hilft aus der Isolation! Denen, die an Suizid denken, denen, die helfen wollen, und denen, die jemanden durch Suizid verloren haben. Deshalb ist es so wichtig, dass Betroffene einen Weg aus ihrer Isolation und Sprachlosigkeit finden.

<sup>3</sup> Rosemarie Schettler, »Suizidprävention – eine Kernkompetenz der TelefonSeelsorge«; zum Download auf <https://www.telefonseelsorge.de/suizidpraevention/>.

- ▲ Interaktive Informations-, Reflexions, und Ressourcenbereiche der App, angepasst an die vier Grundkategorien »Ich denke öfter an Suizid«, »Ich habe jemanden durch Suizid verloren«, »Ich Sorge mich um jemanden« und »Soforthilfe«

## Die KrisenKompass-App ...

... bietet Wege aus der Isolation zurück ins Leben. Mit ihr kommen die Betroffenen in Kontakt mit den eigenen Gefühlen und Ängsten. Aber auch mit ihren Stärken: Sie werden an Dinge erinnert, die ihnen guttun.

Die App ist sowohl für Menschen, die suizidgefährdet sind, als auch für Menschen aus deren Umfeld gedacht.

Zugleich bietet sie Hinterbliebenen Hilfe bei der Bewältigung ihres Verlusts.

Die App ist ein Medium zur Suizidprävention durch Aufklärung und Hilfe zur Selbsthilfe. Sie ist ein Portal, in dem Betroffene Unterstützung finden.

Die App ist im Apple App Store sowie bei Google Play kostenlos downloadbar:



**Diese App kann Leben retten!**

**Jetzt downloaden und weiterempfehlen!**





# Gespräch

mit den Peer-Seelsorgenden Carolin & Jamie und der [U25]-Peer-Beraterin Gesche über Zukunftsängste und Suizidgedanken, übers Raum-Geben und Willkommen-Sein-So-Wie-Wir-Sind

**Gesche, Caro und Jamie – ihr drei seid in unterschiedlichen Projekten ehrenamtlich seelsorglich bzw. beratend tätig. Jamie und Caro: Was ist Peer-to-Peer-Seelsorge?**

**Jamie:** Die Peer-to-Peer-Seelsorge ist ein Projekt der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers, in dem junge Ehrenamtliche zu Peer-Seelsorgenden ausgebildet werden. Dort lernen wir, wie wir als Jugendliche und junge Erwachsene für Gleichaltrige oder wenig Jüngere hilfreiche Ansprechpartner:innen bei Problemen sein können.

**Caro:** Ein Vorteil von uns Peer-Seelsorger:innen ist, dass wir die Probleme der Jugendlichen besser verstehen können und nicht so weit weg von den Situationen sind wie Erwachsene. Und die Hemmschwelle, uns anzusprechen, ist niedriger. Ich glaube, wenn ich selbst ein Problem hätte, würde ich auch eher zu jemandem gehen, der ähnlich alt ist wie ich, da würde ich mich schlicht wohler fühlen.

**Wo findet bei euch Peer-Seelsorge statt und was sind eure Aufgaben?**

**Caro:** Unsere Peer-Seelsorge findet eigentlich überall dort statt, wo wir mit jungen Leuten zusammenarbeiten. Konkret geschieht das bei Jamie und mir vor allem in der Konfirmand:innenarbeit. Aber auch innerhalb der Evangelischen Jugend. Oft ergeben sich Seelsorge-Situationen, wenn wir mit Gruppen unterwegs sind, z. B. auf Freizeiten.

**Jamie:** Manchmal merken wir, dass in der Gruppe Unruhe entsteht. Dann ist es unsere Aufgabe zu schauen, wie wir helfen können. Meistens geschieht das über Gespräche. Es gibt aber auch Situationen, in denen wir merken, dass etwas mit einzelnen Jugendlichen los ist. Dann gehen wir direkt auf die Person zu, sprechen sie an und fragen sie, was sie gerade braucht.

**Gesche, du bist im Caritas-Projekt [U25] Münster als ehrenamtliche Peer-Beraterin tätig. Wie lässt sich dieses Projekt beschreiben und was sind deine Aufgaben?**

**Gesche:** [U25] ist ein digitales Peer-Beratungsangebot für junge Menschen, bei dem es um Suizidprävention geht. Suizidalität ist bei Jugendlichen ein wichtiges Thema; Suizid ist eine der Haupttodesursachen in dieser Altersgruppe. Über unser digitales Beratungsportal können sich Jugendliche anonym bei uns melden. Dazu müssen sie sich einmalig mit einem Nickname registrieren und schreiben dann – verschlüsselt und unter dem Nickname – eine sog. »Help-Mail«. Anschließend wird ihnen ein:e Peer-Berater:in aus unserem Team vermittelt, der oder die – auch anonym unter einem Nickname – den Kontakt aufnimmt und dann versucht, per Mail der ratsuchenden Person individuelle Hilfestellung zu bieten. Das geschieht in erster Linie über Beziehungsaufbau. Bei uns geht es zudem viel darum, den Hilfesuchenden einen Raum zu geben, in dem sie sich aussprechen können. Man muss wissen: Suizidale Gedanken sind ein totales Tabuthema. Viele haben sehr viel Angst davor, was Freundinnen und Freunde denken könnten und was die Konsequenzen wären, wenn sie ihre Gedanken aussprechen würden. Dadurch, dass wir anonym arbeiten, gibt es bei uns keine Konsequenzen. Das mindert Hemmschwellen, sich bei uns zu melden.

**Wie oft und über welchen Zeitraum seid ihr mit den Jugendlichen im Mail-Kontakt?**

**Gesche:** Die Jugendlichen können uns so oft und so lange schreiben, wie sie es brauchen. Und das ist sehr unterschiedlich. Ich selbst hatte einen Kontakt, der sich nach meiner Erstmail gar nicht mehr gemeldet hat. Dann gab es welche, mit denen habe ich ein oder zwei Wochen geschrieben, wieder andere schreiben mich fast täglich an.

**Was hat euch drei motiviert, in der Peer-to-Peer-Seelsorge bzw. -Beratung mitzuarbeiten und was nehmt ihr persönlich von der Ausbildung mit?**

**Caro:** Ich wurde von unserer Diakonin gefragt, ob ich Lust hätte, die Ausbildung zur Peer-Seelsorgein zu machen. Erst war ich zögerlich, aber dann war ich sehr froh, den Kurs gemacht zu haben. Ich

habe sehr viel über unsere Jugend und unsere Gefühle und v.a. den Umgang damit gelernt. Ich weiß jetzt besser, wie ich den Konfirmand:innen bei Problemen helfen kann und wie ich professioneller mit schwierigen Situationen umgehen kann.

**Jamie:** Ich hatte bereits ein paar Jahre lang Konfirmand:innengruppen begleitet. Dabei kam es öfters zu Situationen, in denen die Jugendlichen seelsorgliche Begleitung brauchten. Bis zu meiner

Durch die Ausbildung und die Beratung habe ich zwar nicht die Schwere, aber den Schrecken und die Berührungängste mit dem Thema verloren.

Peer-Seelsorge-Ausbildung hatte ich immer das Problem, dass ich nicht wusste, was ich tun soll, wenn es jemandem nicht gut ging: Stehe ich daneben? Spreche ich den oder die Betroffene:n an? Ich hatte Angst, etwas Falsches zu sagen, und war einfach insgesamt unsicher und hilflos. Letztlich war meine Unsicherheit meine Motivation für die Ausbildung. Der Kurs hat mir sehr dabei geholfen, Sicherheit zu gewinnen.

**Gesche:** Ich hatte in meinem Umfeld Menschen, die suizidal waren, ohne dass ich das richtig mitbekommen habe. Teilweise habe ich erst davon erfahren, als sie in der Klinik waren. Im Nachhinein war ich froh, dass sie sich jemandem anvertraut haben. Aber ich habe mich selbst auch gefragt: Warum habe ich das nicht gesehen? Und gleichzeitig: Was hätte ich denn gemacht, wenn ich es bemerkt hätte? Ich hätte nicht gewusst, wie ich mit jemandem darüber hätte sprechen können. Für mich war das Thema total überfordernd. Bei [U25] bekommen wir sowohl eine fundierte Ausbildung als auch eine Supervision. Das gibt mir insgesamt sehr viel Sicherheit. Ich würde sagen: Durch die Ausbildung und die Beratung habe ich zwar nicht die Schwere, aber den Schrecken und die Berührungängste mit dem Thema verloren.



### Caro und Jamie – was hilft den Jugendlichen in schwierigen Situationen am meisten?

**Jamie:** Früher habe ich immer gedacht, ich muss nach konkreten Hilfestellungen suchen, Tipps geben oder die Jugendlichen in eine bestimmte Richtung lenken. Durch die Ausbildung habe ich gelernt, dass es vor allem wichtig ist, erst einmal einfach da zu sein und ein »offenes Ohr« zu haben.

**Caro:** Mir geht es auch so, dass ich eine andere Herangehensweise gelernt habe. Warten und zuhören – das tröstet und bewirkt oft mehr als Ratschläge, was die Person machen soll. Und dann muss man beobachten, wie sich der Zustand der

Person oder die Situation weiter entwickelt und welche Schritte als nächstes dran sind. Manchmal kommen wir auch an unsere Grenzen. Dann ist es wichtig, das offen und ehrlich zu benennen. Wenn z. B. jemand Suizidgedanken hat, vermitteln wir an Erwachsene oder raten der Person, sich professionelle Hilfe zu holen. In anderen Situationen können wir selbst helfen, z. B. indem wir erzählen, dass wir vor nicht allzu langer Zeit selbst schon einmal ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Die Ausbildung hilft mir auf jeden Fall dabei, die Situationen besser einordnen und unterscheiden zu können.

Ich erlebe, dass durch die Pandemie soziale Phobien entstanden sind. Manche Veränderungen merke ich auch an mir selbst. Durch das viele Alleinsein habe ich mich noch einmal verstärkt mit mir selbst auseinandergesetzt.

**Carolin Tutas (17),**  
Schülerin der 11. Klasse,  
Bergen, ehrenamtliche  
Peer-Seelsorgerin im  
Kirchenkreis Soltau

**Jamie Webb (18),**  
Schüler der 13. Klasse,  
Bergen, ehrenamtlicher  
Peer-Seelsorger im  
Kirchenkreis Soltau



Grundsätzlich nehme ich unsere Generation schon so wahr, dass wir uns gerne öffnen und uns auch anderen anvertrauen.

**Gesche – welche Gedanken und Gefühle tragen die Hilfesuchenden, die sich an euch wenden, in sich und wie sieht eure Hilfestellung konkret aus?**

**Gesche:** Manche Jugendliche fühlen so viel Schmerz im Leben, dass der Gedanke an den Tod für sie etwas Entlastendes hat. In anderen Fällen finden es Jugendliche selbst total schrecklich, dass sie darüber nachdenken. Das Aussprechen von Suizidgedanken oder auch das Erzählen von

**Ihr drei gehört selbst der »Generation Z« an. Wie würdet ihr – sehr allgemein – die Großwetter-Stimmungslage in eurer Generation derzeit beschreiben?**

**Gesche:** Ich glaube, wir können nicht für unsere Generation als Ganze sprechen. Dazu sind wir zu

Ich habe auch das Gefühl, dass in den letzten Jahren Zukunftsängste zugenommen haben, vor allem in Bezug auf die Klimakrise, Corona oder auch den Krieg gegen die Ukraine.

**Gesche Barg** (24),  
Studentin, M.Sc. Psychologie,  
Westfälische Wilhelms-Universität  
Münster, ehrenamtliche  
Mitarbeiterin bei  
[U25] Münster



konkreten Suizidplänen kann für die Jugendlichen sehr erleichternd sein. Oft sind wir die ersten, die explizit nach Suizidplänen fragen. Generell versuchen wir, durch unsere Fragen die Selbstreflexion anzustoßen bzw. zu vertiefen. Wir fragen z. B. nach, wie oft sie bestimmte Gedanken haben, oder auch, wie sich dieser oder jener Gedanke für sie konkret anfühlt. Zudem arbeiten wir ressourcenorientiert. Fragen wie z. B. »Wann denkst du denn mal nicht daran?« oder »Was tut dir gut?« helfen dabei, positive Gedanken zu stärken.

verschieden. Aber eine Sache, die mir auffällt: Unsere Generation ist sehr »feinfühlig«. Wir kennen und spüren uns selbst gut und können uns selbst gut einschätzen. Viele aus unserer Generation gehen mit ihrer eigenen Identität selbstbewusst und offen um, auch was z. B. Homosexualität, Geschlechteridentität usw. betrifft. Ich finde es schön zu sehen, dass unsere Generation, aber auch die Gesellschaft insgesamt – vielleicht auch durch uns junge Menschen – immer diverser wird. Mit der beschriebenen Feinfühligkeit werden allerdings auch Verletzlichkeiten sichtbarer. Wir spüren, wenn es uns nicht gut geht. Das Gute daran wiederum ist,



dass die Hemmschwelle, sich Hilfe zu suchen, geringer ist. Für Außenstehende wirkt das dann vielleicht manchmal so, als würde es unserer Generation schlechter als anderen gehen. Vielleicht ist das gar nicht so, es wird nur anders sichtbar ...

**Caro:** Ich erlebe das ähnlich: Wir stehen zu uns und akzeptieren uns so, wie wir sind. Aber ich würde auch sagen, dass in der Pandemiezeit sehr viel an Vertrauen kaputt gegangen ist. Das merke ich unter anderem in der Schule. Wenn jemand z. B. eine Präsentation halten muss, kommt es oft vor, dass er oder sie sich den anderen nicht öffnen möchte oder sich aus Angst vor Gemeinheiten nicht traut, etwas zu sagen. Aber grundsätzlich nehme ich unsere Generation schon so wahr, dass wir uns gerne öffnen und uns auch anderen anvertrauen.

**Jamie:** Ich würde sagen, »Offenheit« ist ein wichtiges Schlüsselwort für unsere Generation. Damit einher geht z. B., dass eigene Meinungen akzeptiert werden, als Teil der individuellen Persönlichkeit und Identität. Und für unser Leben generell gilt – und das schätze ich: Es gibt wenig vorgegebene Bahnen, die wir gehen müssen. Wir dürfen unsere ei-

Das Thema Sicherheit ist durch Corona auf jeden Fall größer geworden. Aber ich kenne auch Leute, die trotzdem weiterhin genau das machen wollen, wofür ihr Herz schlägt, auch wenn es mit Unsicherheit verbunden ist.

genen Wege schaffen und das machen, worauf wir Lust haben und auch dem nachgehen, was für uns im Leben im Fokus steht. Das setzt aber auch ein intensives Nachdenken voraus.

**Welche Auswirkungen haben die Erfahrungen aus der Pandemie sowie die aktuelle Weltlage für die Frage nach Zukunft und Zukunftsplänen für euch?**

**Jamie:** Ich stimme Caro zu, dass Corona viel verändert und zerstört hat. Ich erlebe, dass durch die Pandemie soziale Phobien entstanden sind. Manche Veränderungen merke ich auch an mir selbst.

Durch das viele Alleinsein habe ich mich noch einmal verstärkt mit mir selbst auseinandergesetzt. Das hat positive und negative Aspekte. Im negativen Sinne bin ich viel selbstkritischer geworden und am Hadern mit mir selbst. Andererseits habe ich mir noch einmal viel intensiver die Fragen gestellt: Was will ich eigentlich im Leben? Wo will ich hin?

**Caro:** Grundsätzlich nehme ich es schon so wahr, dass es, verglichen mit früher, heutzutage viel mehr Möglichkeiten und Unterstützung gibt, die eigenen Zukunftspläne zu verfolgen und so zu leben, wie man möchte. Aber gleichzeitig würde ich auch sagen, dass aktuell Zukunftsängste zunehmen, auch was Berufe angeht. Es gibt viel Druck, einen bestimmten Schulabschluss zu schaffen. Und durch Corona denkt man natürlich noch einmal mehr nach, welchen Beruf man wählt. Während der Pandemie konnte man bestimmte Berufe gar nicht ausüben oder es war schwierig, in die Lehre zu gehen. Praktika waren teilweise nicht möglich. Das löst bei mir selbst den Gedanken aus, dass ich einen Beruf wählen möchte, den ich trotz Pandemie ausüben könnte.

**Gesche:** Ich habe auch das Gefühl, dass in den letzten Jahren Zukunftsängste zugenommen haben, vor allem in Bezug auf die Klimakrise, Corona oder auch den Krieg gegen die Ukraine. Die Klimakrise wirft die großen Fragen auf: Wie wird die Welt in 20 oder 30 Jahren sein? Können wir überhaupt noch so leben, wie wir das gewohnt sind? Corona und der Krieg wecken dann nochmal viel mittelbarere Zukunftsängste: Was kann ich mir leisten? Welchen Job kann ich überhaupt machen? Ich selbst finde es gerade schwierig, mir überhaupt eine Zukunft vorzustellen, weil es einfach eine große Verunsicherung gibt.

**Spiegeln sich die Themen Zukunftsangst und Verunsicherung auch in euren Seelsorge- und Beratungsgesprächen?**

**Gesche:** Ich kann hier wieder nicht vom Allgemeinen sprechen, sondern nur von den begrenzten Eindrücken aus meiner Beratungstätigkeit erzählen. Aber da erlebe schon, dass meine Peers nach Sicherheit suchen – z. B. im Beruf; manche machen sich auch bereits über das Thema Familienplanung

Gedanken. Darin sehe ich auch eine gewisse Suche nach Stabilität.

**Jamie:** Das Thema Sicherheit ist durch Corona auf jeden Fall größer geworden. Aber ich kenne auch Leute, die trotzdem weiterhin genau das machen wollen, wofür ihr Herz schlägt, auch wenn es mit Unsicherheit verbunden ist. Ich habe einige vor Augen, die daran festhalten, in die Gastronomie zu gehen oder Schauspieler:innen werden zu wollen. Ich erlebe da viel Hoffnung: Einerseits, dass die Zeiten sich wieder ändern. Aber auch in dem Sinne, dass sie es schaffen werden, weil es eben genau das ist, was sie gerne machen möchten.

**Habt ihr einen Wunsch an die beiden großen Kirchen für eure Generation?**

**Gesche:** Kirche sollte ein Ort mit großer Offenheit sein, an dem sich Jugendliche willkommen fühlen und an dem Gemeinschaft gepflegt wird. Ich finde es wichtig, dass unserer Generation zugehört wird, dass gesehen wird, was wir brauchen und vor allem, dass wir akzeptiert werden, egal welche Identität wir nach außen tragen, und egal, wen wir lieben. Vieles davon habe ich selbst in der kirchlichen Jugendarbeit erlebt, das finde ich sehr schön. Aber diese Entwicklung muss auch noch weitergehen.

**Caro:** Gerade angesichts der Zeiten, in denen es schwer war, in Kontakt zu treten, finde ich das Miteinander unglaublich wichtig. Mir ist – ebenso wie Gesche – wichtig zu spüren, dass ich und wir in der Kirche willkommen sind und herzlich gesehen werden. Und dass jeder und jede akzeptiert wird und sich zeigen kann, so wie sie oder er ist. Es bringt ja nichts, dass man sich verstellen muss, nur damit man dazugehört.

Mir ist wichtig zu spüren, dass ich und wir in der Kirche willkommen sind und herzlich gesehen werden. Und dass jeder und jede akzeptiert wird und sich zeigen kann, so wie sie oder er ist.

**Jamie:** Dem würde ich zustimmen. Ich wünsche mir für die ganze Kirche das, was ich selbst in meinen Gruppen und in der Evangelischen Jugend erlebe: Eine offene Haltung und eine Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt, weil man so ist, wie man ist.

**Herzlichen Dank für eure Offenheit und Einblicke in eure wertvolle Arbeit! Und Gottes Segen für euren weiteren Weg!**

Das Interview führte Dr. Anne-Kathrin Pappert, Geschäftsführerin der »Woche für das Leben«.

»Peer-to-Peer-Seelsorge« ist ein Projekt des Landesjugendpfarramts und des Zentrums für Seelsorge und Beratung der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers: <https://www.ejh.de/fachstelle/Seelsorge/peerseelsorge>.

**Ansprechpartner:in:**

Marco Kosziollek ([marco.kosziollek@evlka.de](mailto:marco.kosziollek@evlka.de))  
und Petra Eickhoff-Brummer  
([petra.eickhoff-brummer@evlka.de](mailto:petra.eickhoff-brummer@evlka.de))

**[U25] Münster:** <https://www.u25-deutschland.de/ueber-uns/u25-standorte/>

Weitere Informationen S. 32 f.



# #DUBISTMIRWICHTIG

[U25] Deutschland. Ein Beratungsangebot für suizidgefährdete Jugendliche vom Deutschen Caritasverband e. V.

»Hei, ich bin 13 Jahre alt und mir geht's wirklich nicht gut. Ich habe Probleme mit dem Essen also ich esse nicht wirklich was, ich ritze mich, ich hab Suizidgedanken und bekomme sie nicht los.

Ich bin verzweifelt und sehe keinen Weg mehr der weiter führt. LG Jona«

So oder ganz ähnlich beginnen die meisten Beratungen bei [U25]. Nach 48 Stunden bekommt Jona eine Antwort und einen eigenen Peerberater. Also jemanden, der auch unter 25 Jahre alt ist und in seiner Freizeit für den Austausch zur Verfügung steht. Jemand, der sich einfühlen kann, der vielleicht nicht genau 13 Jahre alt ist, aber noch jung genug, um ganz genau zu verstehen, wie es ist, in diesem Alter verzweifelt zu sein und das Gefühl zu haben, dass niemand einem zuhört oder einen versteht.

## Was macht die [U25]-Online-Suizidberatung aus?

Das Besondere am Online-Beratungsangebot [U25] ist, dass ausgebildete Ehrenamtliche im Alter von 16 bis 25 Jahren tätig sind. Diese sog. »Peers« werden von hauptamtlichen Mitarbeitenden ausgebildet, betreut und eng durch die Beratungen begleitet. Junge Menschen in Not erreichen das Angebot über [www.u25.de](http://www.u25.de). Sie können dort direkt über den Button »Helpmail« zur Caritasberatungsplattform gelangen, melden sich kostenfrei und anonym unter einem Nickname an, geben noch ihr Alter und das Herkunftsbundesland an. Dann kann losgeschrieben werden.

## Hat sich seit Corona etwas verändert?

Onlineberatung hat während der Coronakrise deutlich an Bedeutung gewonnen. Aber besonders für junge Menschen ist der Weg in ein Beratungszentrum auch ohne die Einschränkungen der Pandemie nicht unbedingt denkbar – es ist oft viel leichter, sich gegenüber Gleichaltrigen zu öffnen, schriftlich, vertraulich, im eigenen Tempo. Corona hat zu Kontakteinschränkungen geführt, die gerade für junge Menschen besonders belastend waren. Viele unersetzliche Erfahrungen konnten nicht aufgeschoben oder nachgeholt werden. Kein Abiball, keine Uni-Einführungswochen, Auslandsaufenthalte wurden abgesagt, der Alltag mit Freundinnen und Freunden sehr eingeschränkt.

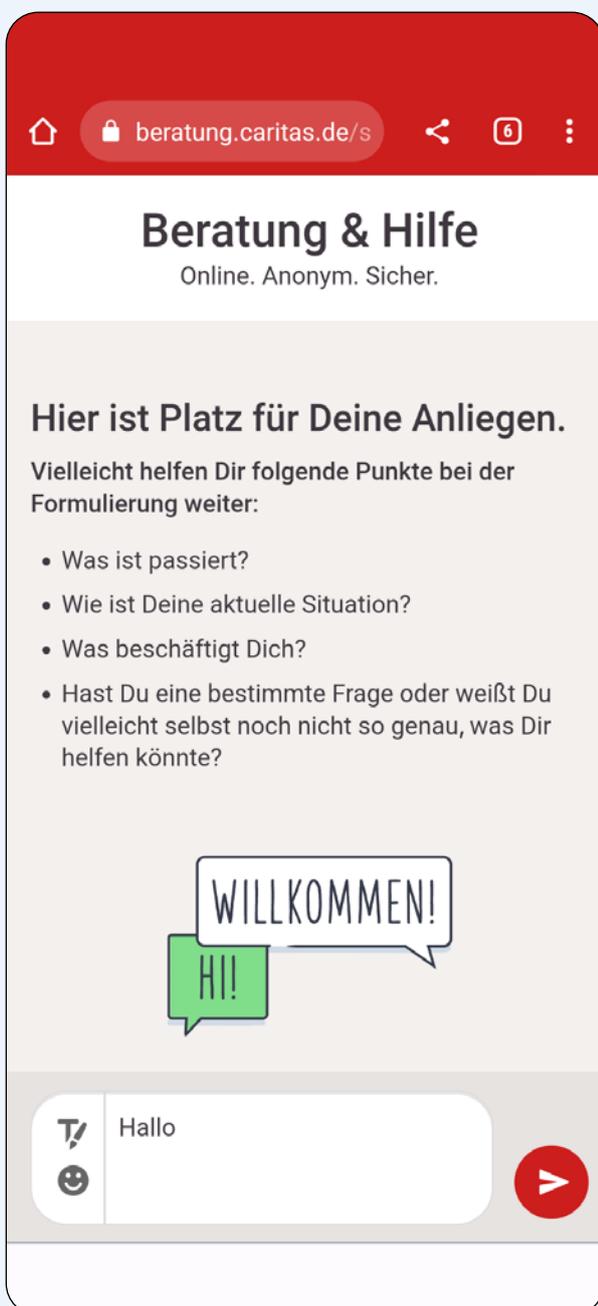
Und nach der Pandemie? Jetzt sollen junge Menschen einfach weiter funktionieren, als wäre nichts gewesen – ohne Verschnaufpause. Die Peers bei [U25] haben eben diese Erfahrungen auch gemacht, sie sind da, sie hören zu und können erzählen, was ihnen selbst geholfen hat in schwierigen Zeiten.

### Wie läuft eine Beratung ab?

### Wie fange ich eine Beratung an?

Als erste Kontaktaufnahme reichen ein »Hallo« und ein paar Sätze. Die erste Antwort kommt von einer hauptamtlichen Fachkraft, die dann die Beratung an einen Peer weitergibt. Es ist kein Thema zu schwer und kein Gedanke zu fremd, die Peers nutzen Fallbesprechungen und Supervisionen und sind nicht allein gelassen mit diesen Themen. Aber: Über Beratungen wird immer nur vertraulich gesprochen. Die Beratung kann zwischen wenigen Mails und einigen Jahren dauern – je nach Bedarf, je nach Schwere der Krise.

**Im Jahr beraten 330 Peers etwa 1400 Klientinnen und Klienten deutschlandweit. Leider sind die Beraterinnen und Berater so ausgelastet, dass nicht alle Anfragen bedient werden können. Viele junge Menschen leiden und es gibt nicht genug Strukturen, um sie aufzufangen. Um ihr Angebot weiter auszubauen, fehlen der Caritas auch finanzielle Mittel.**



# Medienempfehlungen

Medien können uns etwas über die Wirklichkeit erzählen und uns helfen, uns selbst zu sehen. Mediennutzung zeigt, welche Geschichten z.B. Menschen der Generation Z einander heute erzählen, wie sie das tun und auf welche Weise sie sie in die Welt bringen: Die Mediennutzung der Generation Z hat sich stark zu bewegten Bildern verlagert, Youtube hat die größte mediale Reichweite, die Streamingdienste haben das lineare TV längst weit distanziert und Games sind selbstverständliche kulturelle Ausdrucks- und Erlebnisformen, die intensive Erfahrungswelten ermöglichen können. Im Blick auf die existenziellen Hoffungsfragen wie Noterlebnisse der Generation Z haben wir deshalb vier Vorschläge zusammengetragen – zwei Bewegtbildangebote, ein Game und trotz allem auch ein wunderbares kleines Buch.

**Alexander Bothe**

Bewegtbild und Medienethik, Deutsche Bischofskonferenz, Bonn



## »Das Pferd ist ein Hund«

Ein extremer Kälteeinbruch, der die Menschen in einen Lockdown zwingt, und überforderte Familien zwischen Homeoffice und Homeschooling

Luze und ihr unsichtbarer Hund, der Pferd heißt, der ungelöste Streit mit der besten Freundin und Vincent, der schönste Junge der Welt, der ihr lange keinerlei Beachtung schenkt.

Clara, die ihren ganz eigenen Kopf hat, die Witze liebt und ein Gespür für die widersprüchlichen Gefühle der Menschen um sie herum hat, ist plötzlich durch einen Lockdown mit einem komplett veränderten Alltag konfrontiert. Doch während die Erwachsenen im großen Mietshaus mit den veränderten Verhältnissen nur schwer zurecht kommen, nutzen die Kinder ein

erfundenes Schulprojekt, knüpfen Kontakte zu allen Hausbewohnern und Hausbewohnerinnen und schaffen durch viele gegenseitige Besuche, durch neugierige Fragen und geduldiges Zuhören ein neues und wärmendes Miteinander. Im Mittelpunkt der Veränderungen steht die hinreißende kleine Luze, die mit kindlicher Unvoreingenommenheit und Fantasie zum Herz der Hausgemeinschaft wird. In mal lakonischem, mal nachdenklichem, mal pointiert witzigem Ton erzählt Tamara Bach aus Claras Perspektive von den eigenwilligen und besonderen Menschen im Haus und von dem Glück, das man am besten gemeinsam findet.

**Christine Tapé-Knabe**

Printmedien und Literatur, Deutsche Bischofskonferenz, aus der Empfehlungsliste der Jury des Katholischen Kinder- und Jugendbuchpreises 2022



Carlsen Verlag, Hamburg 2021  
Illustration: Ulrike Möltgen,  
240 S., ab 11 Jahren

# »Mein Leben als Zucchini«

CH/FR 2016, Regie: Claude Barras, 66 Minuten.  
Aktuell im Stream bei Amazon prime

**Gutes Kartoffelpüree hat sie gekocht, so erinnert Icare seine Mutter. Und er trägt konsequent den Spitznamen, den sie ihm gab: Zucchini.**

Doch die Mutter ist gestorben bei einem Unfall, für den sich der Neunjährige verantwortlich fühlt. Er hat mit ihren leeren Bierdosen zu laut gespielt, und als sie ihn bestrafen will, stürzt sie die Treppe hinab. Einen Vater gibt es nicht, und so bringt der freundliche Polizeibeamte Raymond den Jungen in ein Kinderheim. Auch die anderen Kinder haben Erfahrungen, die alles andere als heil sind: Zucchini die alkoholranke Mutter, andere haben häusliche Gewalt erlebt, Verwahrlosung und sexuellen Missbrauch. Verletzte Seelen haben sie und zugleich den unbändigen Wunsch, dass alles gut sei. Die Kinder sind unschuldige Opfer der falschen Handlungen ihrer Eltern und Familien, und sie kriegen es doch irgendwie hin, dieses Gepäck zu schultern und damit weiterzugehen. Die Erwachsenen helfen ihnen dabei. Zunächst ist die Situation holprig, doch Zucchini findet neue Freunde und alle miteinander lernen in kleinen Schritten Vertrauen und Liebe. Für Zucchini geht es sogar ganz gut aus – soweit »gut« eben möglich ist.



Der 66 Minuten lange Stop-Motion-Film wirkt fragil und heilsam. Claude Barras hat in skurrilen Knetfiguren mit übergroßen Gesichtern und gefühlsgeprägten Augen den Roman »Autobiographie d'une courgette« von Gilles Paris umgesetzt. Die Drehbuch-Adaption von Celine Sciamma entwickelt kleine, emotional dichte Momente. Musik und Stimme von Sophie Hunger gehen unter die Haut.

Kleine Kinder werden mit der behutsamen Offenheit, mit der auch negative und traurige Themen angesprochen werden, eventuell überfordert sein. Es ist ein Film, über den man reden muss: Gemeinsam lässt sich der Blick der Kinder entdecken, Momente der Herausforderung, der Wut und der Freude, der Unterstützung und Zärtlichkeit. Ein kleiner Film mit einer unbändigen Hoffnung: Dass es die Beziehungen gibt, die Menschen zum Leben brauchen.

**Prof. Dr. Viera Pirker**

Religionspädagogik und Mediendidaktik,  
Goethe-Universität, Frankfurt

## »The Falls«

### »Kannst du mit deinen dämlichen erwachsenen Gründen aufhören?«

Die gerade 18 gewordene Xiao Jing weist ihren Vater zurecht. Sie hatte sich mit ihm im Park getroffen, und er hatte ihr dort versucht zu erklären, dass Beziehungen von Erwachsenen kompliziert sein können.

Der Film »The Falls« (bei Netflix im Stream) spielt in Taiwan. Xiao Jing lebt mit ihrer Mutter Luo Pen-Win, der Vater hat die Familie verlassen, lebt mit neuer Frau und Kind. Die Handlung beginnt im März 2020, als die Maßnahmen zum Schutz vor Covid-19 immer strikter werden. Mutter Luo Pen-Win muss mitten aus der Bürobesprechung heraus ihre Tochter von der Schule abholen, weil eine Mitschülerin positiv auf Covid-19 getestet wurde. Die Quarantäne für Xiao Jing wird dann gleich auch auf die Mutter ausgeweitet. In der Wohnung separieren sie sich räumlich – und dann auch mehr und mehr emotional. Xiao Jing erkrankt dann jedoch nicht an Covid-19. Aber die Mutter beginnt, sich merkwürdig zu verhalten. Schließlich bricht bei ihr eine Psychose aus, sie wird stationär behandelt. Xiao Jing ist auf sich gestellt. Sie muss wie eine Erwachsene agieren. Als die Mutter dann schließlich entlassen wird, gibt die Ärztin der Tochter noch gut gemeinte Ratschläge mit: Verständnis zeigen, das sei das Allerwichtigste, wenn die Heilung und die Reintegration zu Hause gelingen sollen. Xiao Jing übernimmt Verantwortung für ihre Mutter, versucht auch die in Schieflage geratenen Finanzen der Familie zu retten. Sie hilft der Mutter, sich endlich aus der Trauer um den Ex-Mann zu befreien. Sie unterstützt sie, neues Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Dass die ihr zugefallene Rolle sie an die Grenzen führt, sieht man ihr an. Ganz selten bricht es aus ihr heraus, wenn sie sich verbittet, dass der Vater ihr zu erklären versucht, wie Erwachsene ticken. Sie möchte nicht alles das ausbügeln, was die Erwachsenen verbocken.



Mong-Hong Chung hat das Drehbuch mitgeschrieben, führt Regie und ist für die Kamera verantwortlich. Mit ruhigen Bildern und einfühlsamer Musik führt er durch den Film. Gezeigt wurde der Film bei den Festivals in Venedig und Toronto, in Taipeh gewann er die Preise für den besten Film, das beste Drehbuch und die beste Darstellerin (Mutter), die der Tochter war ebenfalls nominiert.

Ein Film, der die Zeit des ersten Corona-Halbjahres zum Hintergrund hat. Einer der ganz wenigen Filme, die diese Situation reflektieren. Aber er tut das ohne Schuldzuweisungen, weder Corona noch die Schutzmaßnahmen sind »schuld« an der Krise der Familie. Vielleicht sind die Auswirkungen der Maßnahmen auf die kleine Familie Faktoren, die die seelischen und familiären Krisen mit auslösen. Aber die Gründe liegen tiefer. Eindringlich wird die Situation familiärer Überforderung miterlebbar, insbesondere die einer viel zu früh in Verantwortung gedrängten Jugendlichen. Ein Film einer schmerzlichen Rettung. Am Ende gibt es noch einmal eine dramatische Wendung.

**Dietmar Adler**

Pastor, Jury Coordinator INTERFILM, Bad Münde

# »Life is strange«

## Games als Anknüpfungspunkt an die Lebenswirklichkeiten junger Menschen

**Wussten Sie, dass 91 % der 12- bis 19-Jährigen digitale Spiele spielen?<sup>1</sup> Games behandeln fast alle Themen des Lebens und bieten Anknüpfungspunkte an die Lebenswirklichkeiten junger Menschen. Games geben jungen Menschen die Möglichkeit, sich auszuprobieren, sich mit Freundinnen und Freunden zu vernetzen, Softskills auszubilden und Freizeit zu gestalten. Games sind längst nicht mehr aus der (Jugend-)Kultur wegzudenken, daher ist eine Beschäftigung und auch pastorales Arbeiten mit Games mehr als lohnend.**

Die Videospielreihe »Life is strange« des Publishers Square Enix thematisiert beispielsweise alltägliche Konflikte, Gefühle und Beziehungen junger Menschen. In »Life is strange« begleitet man in Third-Person-Perspektive die Fotografie-Studentin Max, die auf der Suche nach einer vermissten Schülerin ist. Dabei muss sie (bzw. der Spieler, die Spielerin) immer wieder Entscheidungen treffen, die Auswirkungen auf den weiteren Spielverlauf haben. Kurzzeitig können Entscheidungen rückgängig gemacht werden und die Zeit zurückgedreht werden. Die 18-jährige Max bietet viele Anknüpfungspunkte für Jugendliche: Sie ist herausgefordert vom Erwachsenwerden, von Beziehungsgestaltung, Problemen und Schicksalsschlägen. Auch ernste Themen wie Mobbing und Suizid werden im Spiel sensibel

platziert. Das Spiel macht deutlich, dass Entscheidungen Konsequenzen haben, die zuvor nicht absehbar sind und bietet damit einen Erprobungsraum für junge Menschen. Erstveröffentlicht im Jahr 2015, wurden inzwischen eine Vielzahl an Fortsetzungen und Erweiterungen herausgegeben.

Das pädagogische Potential hinter Games wurde an unterschiedlichen Stellen bereits entdeckt; so werden Videospiele mancherorts im Unterricht oder in der politischen Bildung eingesetzt. Zu »Life is strange« hat beispielsweise der Theologe Dr. Stefan Leisten Modelle zu ethischem Lernen an Videospielserien entwickelt, die er im Religionsunterricht mit jungen Menschen erprobt hat.<sup>2</sup> »Life is strange« bietet die Chance, mit jungen Menschen über sensible Themen ins Gespräch zu kommen und zu moralischen Fragestellungen zu arbeiten. Im gemeinsamen Spielen können sich junge Menschen über die gemachten Erfahrungen und getroffenen Entscheidungen austauschen. Gemeinsam getroffene Entscheidungen werden diskutiert und ethisch beleuchtet. Videosequenzen aus »Life is strange« ließen sich beispielsweise auch im Rahmen spiritueller Impulse einsetzen und die dabei genannten Themen oder die moralischen Dilemmata dahinter erschließen. Es zeigt sich, dass Games nicht nur Themen für junge Menschen selbst öffnen, sondern auch einen Zugang bieten, mit Jugendlichen zu ebendiesen Themen zu arbeiten.

Weitere Informationen zum Game finden Sie unter <https://lifeisstrange.square-enix-games.com/de/>.

**Sonja Lexel**, Referentin für Jugendpastorale Bildung bei der Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz

<sup>1</sup> Ergebnis der JIM-Studie 2021, vgl. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM 2021. Jugend, Information, Medien, Stuttgart 2021, S. 37.

<sup>2</sup> Leisten, Stefan, Wer will ich sein? Ethisches Lernen an TV- und Videospielserien sowie an Let's Play, Marburg 2020.



# Ideenwerkstatt

## Anregungen für Andachten, Gottesdienste, Unterricht und weitere Jugend- und Gemeindearbeit

Die folgenden Impulse sind als flexibel einsetzbare Bausteine in der Gemeinde- und christlichen Jugendarbeit, im Religionsunterricht, in kirchlichen Einrichtungen u. v. m. gedacht. Ob das Material für Andachten, (Jugend-)Gottesdienste, für die Konfirmandenarbeit oder in der Firmkatechese, in Jugendgruppen oder bei anderen kirchlichen Veranstaltungen verwendet wird – kontextualisieren Sie es gerne und nutzen Sie es vielfältig!

Ein besonderer Dank gilt dem Redaktionsteam des Ökumenischen Jugendkreuzwegs, das anlässlich des diesjährigen Themas der »Woche für das Leben« eigens eine weitere Station inklusive Bild entwickelt hat. Die Station »Wegbegleiter« nimmt bewusst die Perspektive der Auferstehung in den Blick und ist damit, wie traditionell die »Woche für das Leben«, in der Zeit nach Ostern verortet.

Auf der Website des Jugendkreuzwegs ([jugendkreuzweg-online.de](http://jugendkreuzweg-online.de)) bzw. der »Woche für das Leben« ([woche-fuer-das-leben.de](http://woche-fuer-das-leben.de)) finden sich weitere Informationen und Materialien zu beiden Initiativen. Wir laden herzlich dazu ein, diese beiden ökumenischen Initiativen in diesem Jahr bewusst in Verbindung miteinander zu feiern und zu gestalten.

### »beziehungsweise« – Ökumenischer Jugendkreuzweg

#### »Wegbegleiter« – Station der »Woche für das Leben«

##### Sprecherin oder Sprecher 1:

Da sind sie wieder – die Sorgen. Oft fühle ich mich hilflos und allein. Der Krieg in Europa, die Unsicherheit in Zeiten des Klimawandels und Angst vor der privaten und beruflichen Zukunft. Nichts scheint mehr sicher. Mit meiner Familie oder in meinem Freundeskreis will ich nicht über meine Zukunftssorgen sprechen. Dabei täte es doch so gut, wenn mir jemand einfach nur zuhören würde.





# *Wegbegleiter*

Woche für das Leben | Jugendkreuzweg 2023



### Sprecherin oder Sprecher 2:

Brannte nicht unser Herz, als er mit uns redete auf dem Weg? (Lk 24,32)

### Sprecherin oder Sprecher 1:

Nach Jesu Tod, ihrem Verlust, begaben sich zwei der Jünger auf den Weg. Sie wollten nur weg. Ihre Hoffnungen und Ziele sind mit Jesus gestorben. Perspektiven? Fehlanzeige! Während sie gehen, reden sie über das Erlebte. Versuchen sich vermutlich gegenseitig zu trösten. Ein Fremder kommt dazu. Begleitet sie ohne sichtbaren Grund auf ihrem Weg. Hört nur zu und spendet Trost.

Gott selbst ist den Jüngern auf dem Weg nach Emmaus begegnet. Er ist auch unser ständiger Weggefährte. Er lehrt uns auch, anderen zuzuhören, wenn sie sich alleine fühlen, und Trost zu spenden, wenn er gebraucht wird.

### Sprecherin oder Sprecher 2:

#### Impulsfragen

- Mit wem sprichst Du, wenn Du Sorgen hast?
- Wer hilft Dir, Perspektiven für die Zukunft zu finden?
- Hörst Du zu, wenn Dein offenes Ohr gebraucht wird?

#### Lied/Liedruf<sup>1</sup>

### Sprecherin oder Sprecher 2:

#### Gebet

Du, mein Gott,  
bist mit mir auf dem Weg. Ich gehe nicht allein. Du bist da, wenn ich Zukunftspläne schmiede. Du bist da, wenn ich Sorgen habe. Immer begleitest Du mich. An diesem Tag und auch, wenn es finster ist.  
Amen.

#### Fürbitten

Guter Gott, wir bitten für die Menschen, die allein sind. Die sich nach gelungenen Beziehungen sehnen. Hilf uns, mit offenen Augen und Ohren durch die Welt zu gehen und zu merken, wann wir auch

fremden Menschen durch ein freundliches Wort helfen können.

Wir bitten Dich, erhöere uns.

Guter Gott, wir bitten für die Menschen, die uns wichtig sind. Die uns auf unserem Lebensweg begleiten. Hilf uns, diesen Menschen zu zeigen, wie gern wir sie haben.

Wir bitten Dich, erhöere uns.

Guter Gott, wir bitten für uns und die Menschen, zu denen wir eine schwierige Beziehung haben. Menschen, mit denen wir uns gestritten haben, die wir ablehnen oder einfach nicht mögen. Hilf uns, diese Beziehungen zu kitten.

Wir bitten Dich, erhöere uns.

#### Vaterunser

Himmlicher Vater,  
beim Beten des Kreuzwegs haben wir uns gefragt, weshalb Du diese schrecklichen Dinge zugelassen hast und weiter zulässt.

Doch auf den Karfreitag folgt das Osterfest – die Auferstehung. Wir erkennen, dass auch in der Verurteilung, Folterung und Tötung Jesu der Schimmer der Hoffnung zu finden ist.

Lass auch uns in den dunklen Momenten unseres Lebens dieses Licht der Hoffnung entdecken und wie Jesus vertrauensvoll sprechen: »Vater, in Deine Hände lege ich meinen Geist.«

Amen.

#### Segen

Gott,  
Du bist da, wenn wir Dich brauchen,  
Du freust Dich mit uns, wenn es uns gut geht,  
Du stehst hinter uns, wenn wir uns alleine fühlen,  
Du rufst nach uns, auch wenn wir weghören,  
Du streckst uns Deine Hand hin, bis wir diese ergreifen.

So bitten wir Dich, segne und begleite uns an allen Tagen.

Amen.



<sup>1</sup> Siehe Materialheft »beziehungsweise« – Ökumenischer Jugendkreuzweg (bestellbar unter: jugendkreuzweg-online.de) oder ein anderes Lied/Liedruf.

## Weitere Bausteine



### Bibel

#### Lukas 24,13-35 (Einheitsübersetzung)

Und siehe, am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Und es geschah, während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus selbst hinzu und ging mit ihnen. Doch ihre Augen waren gehalten, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen und der eine von ihnen – er hieß Kleopas – antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als Einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn? Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Tat und Wort vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohepriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Doch auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht.

Da sagte er zu ihnen: Ihr Unverständigen, deren Herz zu träge ist, um alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Christus das erleiden und so in seine Herrlichkeit gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. Jesus tat, als wolle er weitergehen, aber sie drängten ihn und sagten: Bleibe bei uns; denn es wird Abend, der Tag hat sich schon geneigt! Da ging er mit hinein, um bei ihnen zu bleiben. Und es geschah, als er mit ihnen bei Tisch war, nahm er das Brot, sprach den Lobpreis, brach es und gab es ihnen. Da wurden ihre Augen aufgetan und sie er-

kannten ihn; und er entschwand ihren Blicken. Und sie sagten zueinander: Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?

Noch in derselben Stunde brachen sie auf und kehrten nach Jerusalem zurück und sie fanden die Elf und die mit ihnen versammelt waren. Diese sagten: Der Herr ist wirklich auferstanden und ist dem Simon erschienen. Da erzählten auch sie, was sie unterwegs erlebt und wie sie ihn erkannt hatten, als er das Brot brach.

#### Römer 8,38-39 (Basisbibel)

Ich bin zutiefst überzeugt:  
Nichts kann uns von der Liebe Gottes trennen – nicht der Tod und auch nicht das Leben, keine Engel und keine weltlichen Mächte, nichts Gegenwärtiges und nichts Zukünftiges und auch keine andere gottfeindliche Kraft. Nichts Über- oder Unterirdisches und auch nicht irgendetwas anderes, das Gott geschaffen hat – nichts von alledem kann uns von der Liebe Gottes trennen.  
In Christus Jesus, unserem Herrn, hat Gott uns diese Liebe geschenkt.

#### Psalm 23 (Lutherbibel 2017)

*Alternativen: Ps 121 // Ps 34,2-11 // Ps 46,2-8*

Der Herr ist mein Hirte,  
mir wird nichts mangeln.  
Er weidet mich auf einer grünen Aue  
und führet mich zum frischen Wasser.  
Er erquicket meine Seele.  
Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.  
Und ob ich schon wanderte im finstern Tal,  
fürchte ich kein Unglück;  
denn du bist bei mir,  
dein Stecken und Stab trösten mich.  
Du bereitest vor mir einen Tisch  
im Angesicht meiner Feinde.  
Du salbest mein Haupt mit Öl  
und schenkest mir voll ein.  
Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang,  
und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar.



## Gesprächsimpulse



### Garten (Prolog)

*Im Garten Getsemani ergreifen Jesus Traurigkeit und Angst. Mit seinen Emotionen wendet er sich an Gott und betet.*

Betest Du?

In welchen Situationen?

Hast Du einen Lieblingsort zum Beten?

Was gibt Dir das Gefühl, mit Gott oder Jesus in Beziehung zu sein?



### Simon (3. Station)

*Auf dem Weg nach Golgota, dem Ort, an dem Jesus gekreuzigt werden soll, trafen sie Simon, als er vom Feld kam. Die Soldaten zwangen ihn, das Kreuz ein Stück für Jesus zu tragen.*

Hat Dir schon einmal jemand geholfen, von dem oder der Du es nicht erwartest hättest?

Wann hast Du das letzte Mal jemandem spontan geholfen?

Bei welchen Herausforderungen brauchst Du im Moment Hilfe?

Wen könntest Du dabei um Hilfe bitten?



### Veronika (4. Station)

*Veronika reicht Jesus ein Tuch, damit er sich Schweiß und Blut aus dem Gesicht wischen kann.*

Welcher Mensch tut Dir gut? Mit wem bist Du gerne zusammen?

Wobei kannst Du Kraft tanken?

Was macht Dir in schwierigen Situationen Mut und lässt Dich hoffen?

Welchen Menschen könntest Du mit einer kleinen Geste unterstützen?

### Wegbegleiter (Woche für das Leben)

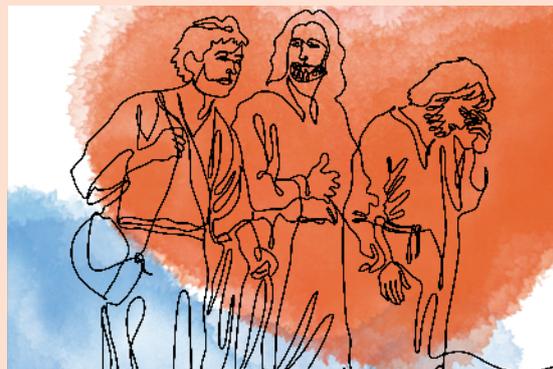
*Nach dem Tod Jesu machen sich zwei Jünger auf den Weg in ein Dorf namens Emmaus. Auf dem Weg begegnet ihnen ein Fremder und begleitet sie auf dem Weg. Erst später erkennen sie, dass es Jesus selbst war, der mit ihnen ging.*

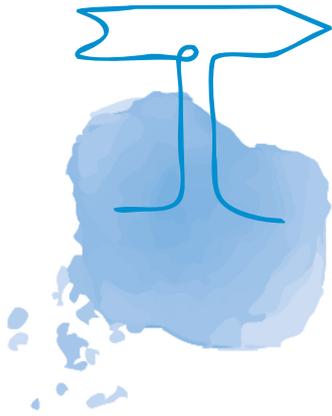
Welche Begegnungen haben Dir in Deinem Leben eine neue Perspektive eröffnet?

Wobei würdest Du gerne spüren, dass Jesus mit Dir auf dem Weg ist?

Was möchtest Du gerne zusammen mit anderen erreichen?

Für wen bist Du Wegbegleiter oder Wegbegleiterin?





## Stationen

(erarbeitet von der Jugendkirche Münster)

*Folgende Stationen können z. B. in einem Gottesdienst mit einer offenen Phase integriert oder auch im Rahmen einer offenen Kirche angeboten werden. Für die Atmosphäre bietet sich dezente Hintergrundmusik an. Ganz gleich für welche Zielgruppe die Stationen angeboten werden, der Fokus soll, ausgehend vom Thema der »Woche für das Leben«, auf der Perspektive junger Menschen liegen.*

### Positionierung:

**Material:** Dekosteine oder Kugeln, Impulssätze / Aussagen

**Aufbau/Ablauf:** Impulssätze / Aussagen werden auf dem Boden oder einer Ablage positioniert. An der Station erhalten Teilnehmende eine beliebige Anzahl an Dekosteinen / Kugeln zur Positionierung.

In einem Bereich werden die Teilnehmenden eingeladen, sich zu Impulssätzen / Aussagen zu positionieren. Die Zustimmung zu einer Aussage wird durch Ablegen eines Dekosteines / Kugel an der jeweiligen Aussage ausgedrückt.

Einige mögliche Aussagen / Impulssätze: »Meine Zukunft macht mir Sorgen«, »Ich hoffe, dass sich meine Wünsche erfüllen«, »Ich bin froh, in meinem Leben mit anderen Menschen unterwegs zu sein«, »Ich glaube, dass alles gut werden kann«, »Ich vertraue darauf, dass meine Freunde an meiner Seite sind, auch wenn ich sie nicht sehe«, ...

### Fürbitten / Bitten / Anliegen:

**Material:** Heliumballons, Schnüre, Steine zur Befestigung, Karten (Postkarten oder Visitenkarten), Stifte

**Aufbau/Ablauf:** Heliumballons werden mit Schnüren an Steinen befestigt, sodass sie ca. einen Meter über dem Boden schweben.

In einem Bereich können die Teilnehmenden ihre persönlichen Bitten / Anliegen formulieren. Diese können sie auf eine Karte (gestaltete Postkarte oder Visitenkarte z. B.) schreiben. Nachdem eine Bitte aufgeschrieben wurde (einzelne Worte oder ganze Sätze), kann die Karte an der Schnur eines Ballons befestigt werden. Wenn alle Teilnehmenden ihre Bitten / Anliegen festgehalten haben, können die Schnüre von den Steinen gelöst werden, die Ballons mit den Bitten steigen in den »Kirchen-Himmel«.

### Segensstation:

**Material:** Gestaltete Visitenkarten (Vorderseite z. B. »Segen für dich« und Rückseite frei zur Gestaltung) oder »Ich brauche Segen«-Kärtchen ([www.segen.jetzt](http://www.segen.jetzt) > mitmachen; zu beziehen über die Marburger Medien), Ständer / Schale zur Befestigung oder Ablage von beschrifteten Karten, Stifte



**Aufbau/Ablauf:** Teilnehmende können einen persönlichen Segenswunsch für eine andere (fremde) Person auf eine Visitenkarte schreiben. Andere Personen können sich im weiteren Verlauf einen Segenswunsch mitnehmen.

### Klagemauer: Ängste und Sorgen

**Material:** z. B. Kalksandsteine, Zettel, Stifte, Kerze

**Aufbau/Ablauf:** In einem Bereich wird aus Kalksandsteinen eine Mauer mit ausreichend breiten Fugen errichtet (Größe der Mauer in Abhängigkeit von der erwarteten Teilnehmerszahl). In der Mauer werden Stifte und verschiedenfarbige Zettel bereitgelegt. Vor der Mauer können Kerzen entzündet werden.

Teilnehmende können ihre persönlichen Sorgen und Ängste auf einen Zettel schreiben und in den Fugen der Mauer ablegen.

### Meine Hoffnung:

**Material:** Präsentationsbildschirm oder Leinwand und Laptop, Mentimeter

**Aufbau/Ablauf:** Es wird eine Mentimeterumfrage mit der Frage »Was ist deine größte Hoffnung« erstellt (Antwortmöglichkeit ein Wort). Die Umfrage wird gestartet und die Teilnehmenden können digital die Wordcloud füllen und später sehen, welche Hoffnungen sie verbinden und welche unter Umständen besonders oft genannt werden.

### Unterwegs: Gespräch auf dem Weg

**Material:** Washi-Tape, Impulsworte groß gedruckt

**Aufbau/Ablauf:** Auf dem Kirchenboden (durch den gesamten Kirchenraum) wird mit Washi-Tape ein Weg geklebt, den die Teilnehmenden gemeinsam ablaufen können. An verschiedene Stellen können einzelne Impulsworte gelegt werden, die zum Gespräch/Austausch anregen können. Teilnehmende können den Weg zu zweit abgehen und sich durch die Worte zu Gesprächsthemen anregen lassen.

**Mögliche Worte:** »Meine Zukunft«, »Meine Weggefährten«, »Hoffnung und Angst«, »Ich bin nicht allein«,...

### Du bist nicht allein:

**Material/Aufbau:** Geschützte Gesprächsecke mit zwei Stühlen

**Ablauf:** Seelsorge-/Gesprächsangebot für Einzelgespräche mit geschulten haupt- oder ehrenamtlichen Seelsorgenden

## Eingangsmeditation am Abend

*Angeleitete Stille (ca. 2 Minuten), dazu Meditationsmusik im Hintergrund; nach ca. 10 Sekunden langsam sprechen:*

Ankommen,  
bei Dir  
im Hier und Jetzt.  
All das, was der Tag mit sich gebracht hat  
ziehen lassen.  
Den Körper spüren  
und entspannen.  
Den Atem kommen  
und gehen lassen.  
Zur Ruhe kommen.  
Einfach da sein  
vor Gott sein.

*(Berufungspastoral des Bistums Osnabrück)*

## Gebet



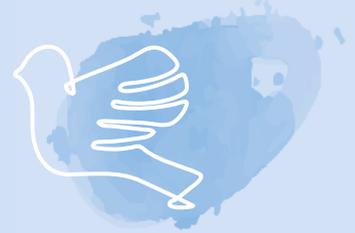
Gott.  
 Du siehst uns an.  
 Du siehst in unser Herz und unsere Seele.  
 Dir können wir anvertrauen, was uns bewegt.  
 Du hörst unsere Worte und Gedanken,  
 unsere Ängste und Sorgen.  
 Du bist bei uns.  
 Wenn wir Hoffnung verlieren  
 und es dunkel und schwer wird,  
 schenkst Du uns Flügel, die uns tragen.  
 Mit Dir können wir Herausforderungen meistern.  
 Du begleitest uns auf unseren Wegen.  
 Du bist das Licht am Horizont.  
 Dir gehen wir entgegen.  
 Du empfängst uns mit offenen Armen.  
 Und spüren dabei Deine Liebe.  
 Danke, dass Du da bist!  
 Amen.

Weitere Gebete siehe Station »Wegbegleiter« des  
 Ökumenischen Jugendkreuzwegs

## Segen

Es segne und behüte Dich Gott, der Vater.  
 Er lasse Dich sein Vertrauen fühlen,  
 damit Dein Mut größer wird als Deine Angst.  
 Es segne Dich Jesus Christus,  
 er lasse Dein Herz brennen  
 und Dich seine Schritte neben Deinen spüren.  
 Es segne Dich der Heilige Geist.  
 Er mache Deinen Blick weit und Dein Herz stark,  
 jetzt und immer,  
 für das unentdeckte Morgen.

Weiterer Segen siehe Station »Wegbegleiter« des  
 Ökumenischen Jugendkreuzwegs



## Lieder

Aus: »God for You(th)« – Das Benediktbeurer Liederbuch, Don Bosco Verlag, München 2016:

- 112 **Da wohnt ein Sehnen tief in uns** (T & M: Anne Quigley, dt. Eugen Eckert)
- 131 **Dir bringen wir die ungeliebten Träume** (T & M: Gilmer Torres, dt.: Thomas Laubach)
- 279 **Wie mit neuen Augen** (T: Rolf Krenzer, M: Robert Haas)
- 309 **Ten Thousand Reasons** (T & M: Jonas Myrin, Matt Redman)
- 340 **Herr, bleibe bei uns** (T & M: Gregor LinBen)

Aus: »Durch Hohes und Tiefes« – Gesangbuch der Evangelischen Studierendengemeinden in Deutschland,  
 Strube Verlag, München 2008:

- 209 **Du bist meine Zuflucht** (T & M: aus Brasilien, dt.: Dorival Ristoff, Friedrich Karl Barth (Str. 1); Eckart Bücken (Str. 2+3))
- 213 **Keinen Tag soll es geben** (T: Uwe Seidel, M: Thomas Quast)

Aus: »Feiert Jesus 4«, SCM Hänssler:

- 171 **Lege deine Sorgen nieder** (T & M: Sefora Nelson)

Weitere Lieder finden sich in den Materialien zum Ökumenischen Jugendkreuzweg 2023 »beziehungsweise«.



Weiterer Tipp: Weida & Mohns: Choral Sessions –  
 Bekannte Choräle in modernem Popsound – Songs, Sheets u.v.m.  
 zum kostenfreien Download



## Weiterführende Informationen

eine Auswahl

### Publikationen

**Jugend. Faktor. Kirche.** Positionspapier der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend e. V. (aej), Beschluss 10/2021, 132. aej-Mitgliederversammlung 2021.

**Wirklichkeit wahrnehmen – Chancen finden – Berufung wählen.** Leitlinien zur Jugendpastoral der Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz (afj), hg. vom Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz (Die deutschen Bischöfe, 109), Bonn 2021.

»Was mein Leben bestimmt? Ich!«. **Lebens- und Glaubenswelten junger Menschen heute**, hg. vom Sozialwissenschaftlichen Institut der Evangelischen Kirche in Deutschland, Hannover 2018.

Deutscher Ethikrat – **Pandemie und psychische Gesundheit. Aufmerksamkeit, Beistand und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in und nach gesellschaftlichen Krisen.** [www.ethikrat.org/fileadmin/Publikationen/Ad-hoc-Empfehlungen/deutsch/ad-hoc-empfehlung-pandemie-und-psychische-gesundheit.pdf](http://www.ethikrat.org/fileadmin/Publikationen/Ad-hoc-Empfehlungen/deutsch/ad-hoc-empfehlung-pandemie-und-psychische-gesundheit.pdf)

Marc Calmbach et al., **SINUS-Jugendstudie 2020 – Wie ticken Jugendliche? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland**, Bundeszentrale für politische Bildung, Bd. 10531, Bonn 2020.  
<https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/311857/sinus-jugendstudie-2020-wie-ticken-jugendliche/>

**Telefonseelsorge® Deutschland**  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
0800 111 0111 | 0800 111 0222

**Nummer gegen Kummer**  
**Kinder- und Jugendtelefon**  
116 111

**Nummer gegen Kummer**  
**Elterntelefon**  
0800 1110550

### Weitere Informationen, Einrichtungen und Beratungsmöglichkeiten

**Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend e. V. (aej)**  
[www.aej.de](http://www.aej.de)

**Arbeitsstelle für Jugendseelsorge der Deutschen Bischofskonferenz (afj)**  
[www.afj.de](http://www.afj.de)

**Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ):**  
<https://www.bdkj.de/jugend-corona>

**Kolpingjugend:** <https://www.kolpingjugend.de/hauptnavigation/themen/praevention-und-hilfe/>

**Evangelische Studierendengemeinden in Deutschland**  
[www.bundes-esg.de](http://www.bundes-esg.de)

**Forum Hochschule und Kirche**  
[www.fhok.de](http://www.fhok.de)

**Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention – Hilfe in Lebenskrisen e. V. (DGS)**  
mit umfassender Liste überregionaler und regionaler Beratungsstellen und Hilfen bei Suizidgefahr  
[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

**KrisenKompass-App**  
[www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/](http://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/)

**[U25]-Online-Suizidprävention**  
[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

**HEYLiFE – Netzwerk für Suizidprävention in Sachsen**  
(Jugendliche und junge Erwachsene)  
[www.suizidpraevention-sachsen.de](http://www.suizidpraevention-sachsen.de)

**Echte Männer reden** – ein Beratungsangebot für Jungen und Männer im Bistum Münster in Kooperation mit dem SKM Bundesverband  
[www.echte-maenner-reden.de](http://www.echte-maenner-reden.de)

**Angehörige um Suizid e. V. (AGUS)**  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)



## Scherbenhaufen-Schönheit

Manchmal steh ich im Scherbenhaufen  
und ich würd ja gerne glauben  
dass das für irgendwas gut ist

Aber oft genug bleibt der Sinn verborgen  
wenn es überhaupt einen gibt  
Was es zweifellos gibt:  
einen Morgen  
einen neuen Weg  
weil ja, selbst wenn in mir alles steht  
sich die Welt noch weiter dreht

Ein Scherbenhaufen  
macht es schwer zu laufen  
aber genauso schwer  
stehen zu bleiben  
Also gehe ich weiter

irgendwie weiter

Und mit der Zeit  
fang ich an  
zu ahnen  
Es liegt eine tiefe Schönheit  
da  
wo Zerbruch ist und wir Heil-Sein erleben  
wo Verlust ist und wir reich weiter gehen  
wo Kaputt es so kaputt ist  
dass es vielleicht nicht reicht, es zu kleben  
deswegen versuchen wir's gar nicht erst  
und merken plötzlich, wie das Leben  
etwas Neues daraus bastelt  
die Geschichte weiter schreibt  
wie man manchmal auch mit schwerem Gepäck  
wieder leichter ist

Und das  
ist  
ein  
Wunder.

Aus: Jelena Herder, Von Scherben und Schönheit, Hannover 2020,  
[www.jelenaherder.de](http://www.jelenaherder.de) / [www.kunstzumleben.org](http://www.kunstzumleben.org) /  
Instagram: @jelena\_herder

Woche für  
das  Leben  
2023