



Diese Seite wurde inhaltlich gestaltet von der Jungen Nordkirche, Zentrum für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Die Junge Nordkirche gehört zum Hauptbereich Generationen und Geschlechter der Nordkirche. Landesjugendpastorin Katharina Schunck und ihr Team begleiten die verbändliche und jugendpolitische Arbeit der Nordkirche und unterstützen die Arbeit in den Kirchenkreisen durch Beratung, Fortbildungen und Konferenzen.

Weitere Informationen und Nachrichten zu den aktuellen Rahmenbedingungen für die Arbeit mit jungen Menschen gibt es auf www.junge-nordkirche.de.

Kontakt: Junge Nordkirche, Koppelsberg 5, 24306 Plön, Tel. 04522/50 71 20

ANGEMERKT



KATHARINA SCHUNCK
ist Landesjugendpastorin.
Foto: privat

Ein Segen

Die Sommerferien sind gerade vorbei. Für viele war das eine Zeit zum Luftholen, Aufatmen, Pausemachen und Entschleunigen. Ob wir zu Hause oder unterwegs Urlaub machen, wir packen unseren Koffer und nehmen mit, was wir brauchen, um eine gute Zeit zu haben.

Die Dinge, die uns belasten, die sollen nicht in den Koffer. Und wie cool wäre das, wenn das einfach so funktionieren würde. Aber so leicht ist es eben nicht. Mal gelingt es, die eigenen Päckchen zurückzulassen oder so zu verpacken, dass sie unangetastet mitreisen. Mal gelingt das nicht. Und dann kommen alle Sorgen eben doch hoch, ein bisschen so wie der aufgeplatzte Koffer am Flughafen, wo dann alles wieder offen vor mir liegt.

In diesen Situationen brauche ich jemanden, der mit mir meine Sachen wieder sortiert, der mir hilft, alles wieder zu verstauen, und mich darin bestärkt, dass ich mit meinem Gepäck trotzdem weiterreisen kann. Eine kurze Begegnung, in der ich ein Gegenüber finde, das mich in all meinem Chaos sieht und mir das Gefühl gibt, dass darunter noch Boden ist, der trägt.

Dieses Gegenüber sah diesen Sommer unterschiedlich aus. Da waren die Teamenden auf den Freizeiten, die Menschen am Urlaubsort, die Berater*innen und Seelsorgenden in der Festivalseelsorge und vermutlich so viele mehr. Menschen, die da waren, als sie gebraucht wurden, mit hörenden Herzen, echt und nahbar, um das Gepäck ein Stück mitzutragen. Und das ist ein Segen.

Einen Erste-Hilfe-Kurs hat schon fast jeder Mensch zumindest einmal gemacht. Doch wer weiß schon, wie Erste Hilfe für die Seele geht? Gibt es da auch so etwas wie die stabile Seitenlage? Ein HSN-Kurs dauert gerade einmal zwei Stunden, aber kann viel bewegen: als Ausbildung für die allererste „Hilfe in seelischer Not“.

VON STEPHAN DANN

Es ist Dienstagabend in einer Jugendgruppe. Hier treffen sich Teamer*innen zur Vorbereitung auf Sommerfreizeiten, es ist Leben in der Runde. Vierzehn junge Menschen sind da, dazu drei Hauptamtliche. Es ist ein Abend wie viele – und doch besonders. Denn diesmal findet hier ein HSN-Kurs statt: Helfen in seelischer Not. In der Mitte der Runde liegen ein paar Karten, darauf ein paar Stichworte: Heimweh, Wut, Stille, Ich kann nicht mehr, Liebeskummer, Glück. Schon am Anfang fangen einige der jungen Menschen an zu erzählen. Von einer Freundin, die sich zurückzieht. Vom Vater, der nicht mehr lacht.

Emotionale Krisen und seelische Not sind Teil des Alltags, nicht nur auf Freizeiten. Trauer, Ängste, Überforderung – bei Jugendlichen genauso wie bei Erwachsenen. Und oft stehen wir daneben und wissen nicht weiter. Was soll ich sagen? Was, wenn ich etwas falsch mache? Darf ich überhaupt fragen? HSN-Kurse setzen genau hier an. Die Kurse machen Mut, hinzuschauen, anzusprechen, niemanden allein zu lassen und selbst nicht allein zu bleiben. Sie bieten – ähnlich wie Erste Hilfe am Unfallort – keine Therapieausbildung, aber einen geschützten Raum, in dem wir lernen: Wie erkenne ich, wenn jemand leidet? Wie beginne ich ein Gespräch? Wie geht stabile Seitenlage für die Seele? Und wie kann ich gut in professionelle Hilfe weitervermitteln, ohne mich selbst zu überfordern und mich zu schützen?

Die Idee der HSN-Kurse wuchs mit Erfahrungen aus der Corona-



Sommerfreizeiten bedeuten in erster Linie Spaß und Freude – wenn trotzdem Sorgen oder Ängste hochkommen, kann eine HSN-Ausbildung helfen.

Pandemie. Viele Menschen waren plötzlich auf sich selbst zurückgeworfen und überfordert mit Einsamkeit, Ängsten und überlastenden Alltagsthemen. Das ist bis heute zu spüren und in Studien belegt. Fachleute an der Uniklinik Regensburg entwickelten dieses praxisnahe HSN-Kursformat in Kooperation mit dem Studienzentrum für evangelische Jugendarbeit in Josefstal.

Erzählen, üben, reden und zuhören

Seit 2024 geht auch die Junge Nordkirche diesen Weg: In enger Kooperation mit Josefstal wollen wir HSN-Kurse im Norden verankern und ein starkes Netzwerk aufbauen. So können Menschen sensibilisiert und befähigt werden, andere in seelischer Not aufmerksam, klar und unterstützend zu begleiten.

Ein HSN-Kurs dauert etwa zwei Stunden. In dieser Zeit passiert viel: erzählen, üben, sich selbst reden hören und anderen zuhören. Es gibt kleine Impulse, Rollenspiele, echte Situationen. Viele gehen danach mit dem Gefühl: Ich darf helfen. Ich kann etwas tun. Ich muss nicht schweigen.

Erik (21) hat die Ausbildung zum HSN-Ersthelfer gemacht. „Ich hatte lange das Gefühl, ich müsste Lösungen bieten, und hab mich dabei oft hilflos gefühlt“, erzählt er. „Im HSN-Kurs habe ich verstanden, wie viel es bewirken kann, jemandem Raum zu geben und auf Augenhöhe zu sein.“ Das hilft ihm auch ganz konkret für die Sommerfreizeiten seiner Kirchengemeinde, bei der er als Teamer dabei ist. „Ich habe hier gelernt, wie ich Teilnehmende ansprechen und ihre unsichtbaren Lasten ernst nehmen kann. Und ich habe

gelernt, damit nicht allein zu bleiben und gut auf mich selbst zu achten.“ Auch Lisa (24) hat aus der Ausbildung zur HSN-Ersthelferin viel mitgenommen. „Ich dachte, ich müsste Ratschläge geben. Stattdessen habe ich gelernt zuzuhören. Und das ist schon viel.“

Die Kurse richten sich an Jugendliche, Lehrkräfte, Ehrenamtliche, Eltern, Konfi-Teams – kurz: an alle, die mit Menschen unterwegs sind. Vorwissen ist nicht nötig. Nur Lust auf Beziehungsarbeit und Interesse am anderen. Möglich ist auch eine Ausbildung zur Anleiterin oder zum Anleiter. In mehreren Modulen lernt man hier, wie schwierige Themen ansprechbar werden und welche Möglichkeiten zur Selbstfürsorge es gibt. Die Ausbildung ist praxisnah am Leben und den eigenen Emotionen. Und das Beste: Sie kommt ganz ohne Vorbildung aus. Man muss keine Psychologin, kein Therapeut oder schon Seelsorger sein. Was zählt, ist die Haltung als Mensch: aufmerksam, wertschätzend, klar.

In der Arbeit mit jungen Menschen können HSN-Kurse zum festen Bestandteil vieler Angebote werden. In Gemeinden, bei Freizeiten, in Konfi-Gruppen oder einfach im Jugendtreff am Freitagabend.

Denn wir glauben: Leben gelingt da, wo Menschen einander zuhören. Wo Fragen erlaubt sind. Wo auch Tränen Platz haben. Erste Hilfe für die Seele heißt hinschauen, zuhören, da sein. Und das kann jede*r.

● Wer einen HSN-Kurs vor Ort anbieten möchte, findet Infos auf www.junge-nordkirche.de oder wendet sich direkt an stephan.dann@junge-nordkirche.de. Infos, Termine und Kontaktmöglichkeiten für alle, die selbst HSN-Kurse anleiten möchten, gibt es auf www.hsn-kurse.de. Der nächste Kurs startet Mitte Oktober in Hamburg.

Stephan Dann ist Pastor in der Jungen Nordkirche, selbst Anleiter und zudem Mentor in der Ausbildung.

Das Musical „Die Flut“ touert 2026 durch den Norden

VON STEFFI HARMS

Ein Schiff wird zur Bühne: Im Sommer 2026 touert der Dreimastsschoner Swaensborgh durch die Ostsee. An Bord: 30 Jugendliche, die in sieben Häfen auf dem Deck und vor dem Schiff ein Musical aufführen.

Eine Art schwimmende Bühne und ein Zuhause auf Zeit, denn das gesamte Ensemble reist an Bord zu den Aufführungsorten entlang der Küste der Nordkirche. „Mein Spezialgebiet ist es, Projekte zu machen, bei denen alle anderen sagen: Ach, ihr seid doch verrückt“, sagt der Regisseur Ron Zimmering mit einem Grinsen.

Ausgangspunkt ist die biblische Geschichte der Arche Noah, es soll aber „weder Bibeltheater noch klassisches Theater“ werden, be-

tont der Regisseur. „Es geht mir nicht darum, in dieser Zeit aus jungen Menschen Laienschauspieler zu machen. Die Jugendlichen, die mit dem Klimawandel groß werden, bringen ihre Erfahrungen selbst mit. Sie sind mit ihren Biografien Alltagsexperten.“ Noch



Regisseur Ron Zimmering

gibt es kein Drehbuch, keine Noten, keinen Chor. All dies wird zusammen mit den jungen Menschen entstehen. Ein schweres Thema, das sonst oft deprimiert, wird hier mit Leichtigkeit, Freude und ungewöhnlicher Performance aufgegriffen. Es soll so ein großes Publikum in der Öffentlichkeit erreichen – übrigens kostenlos.

Team Bühne oder Team Land?

Die Vision solch einer Musicalreise auf dem Wasser beschäftigt den Initiator des Musicalprojektes, Christoph Bauch von der Jungen Nordkirche, schon lange. Jetzt wird sie Wirklichkeit, und zwar als Gemeinschaftsprojekt vieler Teams.

Wer nicht singen und schauspielern will, mag vielleicht im Landteam im Vorfeld Werbung für das Musical machen. „Unser Ziel ist es, dass junge Menschen die Zeit als prägende persönliche und gemeinschaftliche Herausforderung verstehen und spüren, dass sie mit ihren Sorgen angesichts des Klimawandels nicht allein sind“, sagt Koordinator Christoph Bauch.

● Bewerben und zum Casting anmelden können sich Jugendliche zwischen 15 und 25 Jahren, die Freude an Musik und Theater haben, die die Landtour begleiten möchten und Spaß am Organisieren haben. Weitere Infos und Anmeldung finden sich unter www.flut-musical.de