

# bkj

MAGAZIN DER LAG

KINDER- UND JUGENDKULTUR HAMBURG

SOMMER  
2026

## DARF ICH MITSPIELEN?

Ein Theaterprojekt  
über Freundschaft  
und Einsamkeit

**FELDFORSCHUNG** Was kann Theater für das Wohlbefinden leisten?

**SICH GESEHEN FÜHLEN** MindCare von der BKJ unterstützt bei Fragen zu mentaler Gesundheit

**KRAFTQUELLE: KULTUR** Zwei Geschichten über Teilhabe und mentale Stärke



**SCHWERPUNKT:  
MENTALE  
GESUNDHEIT**

# INHALT

## UNSERE SCHWERPUNKTTHEMEN SIND UNTERSTRICHEN

**03**

### **GUT, DASS DU DA BIST**

Was kann Kulturelle Bildung für die mentale Gesundheit leisten?

**04**

### **SICH GESEHEN FÜHLEN**

Mit MindCare unterstützt die BKJ bei Fragen zu mentaler Gesundheit

**06**

### **DARF ICH MITSPIELEN?**

Ein Theaterprojekt über Freundschaft und Einsamkeit

**08**

### **KRAFTQUELLE: KULTUR**

Zwei Geschichten über Teilhabe und mentale Stärke

**11**

### **KUNST FÜHLEN**

„Glücksmomente“ ergänzt Therapie mit Kunsterfahrung

#### HERAUSGEBER

LAG Kinder- und Jugendkultur e.V. | Eiffestraße 432 | 20537 Hamburg

Telefon: 040 - 524 78 97 10 | info@kinderundjugendkultur.info | kinderundjugendkultur.info

Die LAG Kinder- und Jugendkultur vernetzt die Hamburger Akteur\*innen und vertritt die Interessen ihrer Mitglieder gegenüber Politik und Verwaltung.

Redaktion: Maria Preuß, Dörte Nimz | Grafik: Mandy Fellenberg

Das nächste Heft erscheint im September 2026

Gefördert von der Behörde für Kultur und Medien der Freien und Hansestadt Hamburg

**13**

### **KULTUR AUF REZEPT**

Das Projekt kommt auch nach Deutschland

**14**

### **DURCH KULTUR HEILEN**

Kulturvermittler\*in Saman A. Sarabi im Interview

**16**

### **FELDFORSCHUNG**

Was kann Theater für das Wohlbefinden leisten?

**18**

### **LEBENSBESTIMMEND**

FSJler\*innen über die Bedeutung des FSJ Kultur für ihren Werdegang

**21**

### **PRÄVENTION AUF ISLÄNDISCH**

Chancenreich aufwachsen e.V. möchte die Planet-Youth-Methodik nach Hamburg holen

**22**

### **UND DU SO?**

Die LAG stellt ihre Mitglieder vor. Heute: Kerrin Hoffmann

**23**

### **MELDUNGEN**

Neues aus dem Kjuniversum

**24**

### **TIPPS**

Empfehlenswertes von Juni bis August

Titelbild: Daniel Ladnar

Foto: Kulturagentinnen

# EDITORIAL

## GUT, DASS DU DA BIST

„Toni, ich glaube, ich muss doch kämpfen.“  
– Thuana, 8 Jahre, aus dem Projekt Super-Wrestling / Schule auf der Veddel

„Du bist keine KI. Du hast einen Körper. Du bist hier.“  
– Textausschnitt von Schüler\*innen aus fluffy, glittering happy places / StS Mitte

Als ich zum Thema mentale Gesundheit und Kulturelle Bildung recherchierte, fand ich nur wenig Material. Mentale Gesundheit wird in der Kulturellen Bildung bisher eher wenig oder nicht explizit adressiert – das zeigt sich auch teilweise in den Projekten, die wir in diesem Heft vorstellen. Selbst ein Verein, der sich für mentale Gesundheit von Schüler\*innen einsetzt, bestätigte mir, dass bislang nur wenige aktuelle Studien dazu vorliegen. Meine Perspektive speist sich daher vor allem aus Artikeln der BKJ und aus meiner Arbeit als Kulturagentin.

Kulturelle Bildung kann keine Therapie ersetzen. Sie kann jedoch Räume schaffen, die Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden fördern. Der BKJ-Artikel „Freiräume, Gemeinschaft, Resilienz“ von Anna Müller (2025) hebt besonders Gemeinschaft, Körperlichkeit und Emotionen hervor.

Gerade Gemeinschaft ist nach Corona weiterhin ein zentrales Thema. Einsamkeit betrifft zunehmend auch Kinder und Jugendliche. In kulturellen Projekten erleben junge Menschen sich dagegen als Teil einer Gruppe. Sie überwinden Rückzug, weil sie gemeinsam an etwas arbeiten: an einem Theaterstück, einer Chorperformance oder einer Wrestling-Show.

Die besondere Kraft Kultureller Bildung zeigt sich oft in konkreten Momenten: Kinder, die zu Beginn kaum gesprochen haben, steigen plötzlich als Superheldin in den Ring. Schüler\*innen nutzen Bühnen, um Eltern und Lehrkräften zu zeigen, wie sich Leistungsdruck und gesellschaftliche Erwartungen für sie anfühlen.

Sie bekommen im wahrsten Sinne des Wortes eine Stimme.

Kinder und Jugendliche brauchen solche dritten Orte der Zuversicht: Räume, in denen sie nicht funktionieren müssen. Räume für Glitzer, Chaos, Körper, Gemeinschaft und Spiel. Räume, in denen ihnen vermittelt wird:

„Gut, dass du da bist.“  
– Textausschnitt von Schüler\*innen aus fluffy, glittering happy places / StS Mitte



**ALESCHA  
ABENDROTH**

Alescha Abendroth ist seit 2026 Mitglied des Vorstands der LAG. Die Kulturwissenschaftlerin und Kulturmanagerin arbeitet seit 2014 als Kulturagentin in Hamburg und begleitet Schulen dabei, künstlerische Prozesse nachhaltig zu verankern. In dieser Rolle initiiert sie Projekte, vernetzt Schulen mit Künstler\*innen und Kulturinstitutionen und unterstützt die Entwicklung kultureller Schulprofile. Ein besonderer Fokus liegt auf partizipativen Formaten, die Schüler\*innen aktive Mitgestaltung und Teilhabe an Kunst und Kultur ermöglichen.



# SICH GESEHEN FÜHLEN

**Charlotte Prokop spricht über die Potenziale und Grenzen von Kultureller Bildung – und über das Projekt MindCare, das Akteur\*innen bei Fragen zu mentaler Gesundheit unterstützt**

**Interview: Maria Preuß**

## — Kann Kulturelle Bildung die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unterstützen?

Ja, indem sie Gemeinschaft erlebbar macht, Selbstwirksamkeitserfahrungen bietet, Resilienz stärkt und sozioemotionale Entwicklung unterstützt. Es entstehen Räume, in denen Kinder und Jugendliche sich anerkannt und zugehörig fühlen. In unserer BKJ-Umfrage beschrieben sie, dass sie ihre Gefühle in ihren kreativen Aktivitäten besser verstehen, ausdrücken und verarbeiten können. Kunst, Kultur und Spiel bieten auch die Möglichkeit, sich schwierigen Themen zu nähern, die im Alltag nicht immer Platz haben oder für die Worte noch fehlen.

## — Was kann Kulturelle Bildung leisten, das andere Ansätze nicht leisten können?

Kulturelle Bildung kann therapeutische Unterstützungsangebote nicht ersetzen. Ich betone die Grenzen Kultureller Bildung immer wieder auch, damit Fachkräfte wiederum ihre persönlichen Grenzen wahren können: Diagnostik, Einzelfallhilfe oder psychologische Beratung sind nicht Teil ihrer Aufgaben. Die Potentiale der Kulturellen Bildung liegen vielmehr in der Destigmatisierung psychischer Belastungen und der Prävention – durch Selbstwirksamkeit, Partizipation, Gemeinschaft und „sich gesehen fühlen“. Kreativer Ausdruck kann im Umgang mit Belastungen und sogar psychischen Erkrankungen sehr hilfreich sein.

## — Welche Bedingungen braucht es dafür?

Angebote müssen langfristig, regelmäßig und niedrigschwellig zur Verfügung stehen. Fachkräfte brauchen sichere, faire Arbeitsbedingungen, damit sie Beziehungsarbeit leisten, sichere Räume aufbauen und junge Menschen in ihrer Entwicklung und durch Herausforderungen begleiten können. Das ist nur durch verlässliche Finanzierung möglich. Darüber hinaus: Partizipation, Inklusion, und Empathie. Wo junge Menschen Angebote altersgerecht (mit-)gestalten können, beginnt Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Eine inklusive und diskriminierungskritische Haltung ist ebenso zentral.

## — Wo siehst du den größten Veränderungsbedarf?

Fachkräfte leisten jeden Tag großartige, kreative, anstrengende Arbeit. Ich könnte viele Positivbeispiele aufzählen. Aber natürlich wirken sich gesamtgesellschaftliche Probleme auch auf die Kulturelle Bildung aus. Junge Menschen befürchten noch immer Stigmatisierung oder negative Konsequenzen, wenn sie ehrlich über Belastungen oder Erkrankungen sprechen. Informationen zu Neurodivergenz, Social Media und „Doomscrolling“ und psychischer erster Hilfe, aber auch zu Umgang mit Stress oder Selbstfürsorge sind essenziell, um Wohlbefinden zu stärken, Warnzeichen zu erkennen und junge Menschen darin zu unterstützen, gesundheitsfördernde Routinen aufzubauen. Ich wünschte, es gäbe Zeit und Geld, regelmäßig fundierte Fortbildungen anzubieten, die Fachkräften Handlungssicherheit geben.

Foto: BKJ

## — Wie kann MindCare dabei helfen?

MindCare ist ein Projekt, das von der Bundesvereinigung Kulturelle Kinder- und Jugendbildung (BKJ) gemeinsam mit dem LKCA (dem Kompetenzzentrum Kulturelle Bildung und Amateurkunst der Niederlande) umgesetzt wird. Wir bieten kostenfreie Fortbildungen und Fachveranstaltungen für Fachkräfte an. Zudem veröffentlichen wir Praxisreportagen, Interviews und Fachbeiträge. Aktuell entsteht in einem partizipativen Prozess eine „Toolbox“, die Methoden, Selbstreflexionsübungen, „best practices“ und zugänglich aufbereitete wissenschaftliche Grundlagen enthalten wird. Diese Übungen können Fachkräfte in ihre Praxis mitnehmen, wenn sie Tipps zum Umgang mit psychisch belasteten Teilnehmenden suchen oder wenn sie an Projektanträgen tüfteln.

## — Wer ist die Zielgruppe?

In erster Linie richten wir uns an Einrichtungen und Fachkräfte der Kulturellen Bildung. Wir kümmern uns aber auch um einen internationalen und sektorübergreifenden Austausch, zum Beispiel mit Lehrer\*innen, Fachkräften in anderen europäischen Ländern oder dem Gesundheitssektor. Auch mit politischen Entscheidungsträger\*innen sprechen wir über die Wichtigkeit der Kulturellen Bildung für die Prävention und die Persönlichkeits- und sozioemotionale Entwicklung junger Menschen.

## — Welches konkrete Problem soll MindCare lösen?

Kinder und Jugendliche sind zunehmend belastet. Weltweite Krisen, Kriege und die Nachwirkungen der Pandemie tragen zu angestiegenen Zukunftsängsten, psychischen Erkrankungen, Leistungsdruck und Einsamkeit bei. In unserer Umfrage unter 14- bis 17-Jährigen gaben zwei Drittel von ihnen an, sich in den vergangenen 12 Monaten stark belastet gefühlt zu haben. Gleichzeitig erleben sie Orte der Kulturellen Bildung als sicher und finden dort Gemeinschaft – vor allem dann, wenn sie in die Umsetzung von Angeboten einbezogen werden.



**CHARLOTTE PROKOP**

Charlotte Prokop arbeitet als Referentin für Kinderrechte bei der BKJ. Als Ansprechpartnerin für das Projekt MindCare ist sie unter [prokop@bkj.de](mailto:prokop@bkj.de) zu erreichen.

Alle Informationen, Publikationen und anstehenden Termine: [bkj.de/projekte/mindcare](https://bkj.de/projekte/mindcare)

Dort kann auch ein kostenloses Plakat mit 18 praxisnahen Methoden für Achtsamkeit und kurze Auszeiten bestellt werden: [go.bkj.nu/mindcareplakat](https://go.bkj.nu/mindcareplakat)

Mehr von Charlotte Prokop über mentale Gesundheit in der Kulturellen Bildung auf kubi-online: [tinyurl.com/yeywwk9h](https://tinyurl.com/yeywwk9h)



# DER GESCHMACK VON FREUNDSCHAFT

**Esther Pilkington erforscht in einem Theaterstück, was Kinder über Freundschaft und Einsamkeit denken**

**Text: Christine Weiser**

Kein Mensch ist eine Insel. Dieser schlichte Satz, geschrieben vom englischen Dichter und Schriftsteller John Donne im 17. Jahrhundert, umreißt in wenigen Worten das Wesen des Menschen, der Aufmerksamkeit, Anerkennung, Austausch und Zuwendung seinesgleichen braucht, um glücklich erfüllt zu leben.

Doch wie geht das? Wie findet man Freund\*innen und was ist nötig, damit eine Freundschaft auch mal einen Streit aushält? Unter anderem Fragen wie diese hat Esther Pilkington zum Ausgangspunkt für ihr jüngstes kreatives Forschungsprojekt genommen. „Darf ich mitspielen?“ heißt ihr Stück, das am Fundus Theater aufgeführt wurde. Die Künstlerin, seit vielen Jahren in der freien Szene im Bereich Theater und Performance aktiv, arbeitet am liebsten forschend und partizipativ und spielt gern vor intergenerationellem Publikum.



Oft sind es Fragen aus ihrem Alltag, die Esther Pilkington auf ihre Stückideen bringen: „Ich habe eine Menge Fragen und ich finde sehr gern mit anderen gemeinsam etwas dazu heraus.“ Einsamkeit wurde zuletzt häufiger thematisiert, findet Pilkington. In der gesellschaftlichen Debatte stehen häufig ältere Menschen im Fokus, dabei zeigen aktuelle Studien, dass sich Einsamkeit in jedem Alter negativ auf die

mentale Gesundheit auswirkt. „Ich wollte einen positiven Zugang zum Thema und deshalb haben wir die Freundschaftsforschung gestartet.“

Gemeinsam mit ihren drei Mitspieler\*innen Brenda Alais, Guy Marsan und Kerstin Oppermann hat Pilkington dafür sieben Workshops in fünf Hamburger Schulen veranstaltet. Mit Kindern im Alter von

fünf bis zwölf Jahren wurde in Billstedt, Altona, Mümmelmannsberg, Rahlstedt und Harburg zu Fragen wie „Wie wichtig sind Freunde? Wie findet man Freunde? Was gehört zu Freundschaft?“ geforscht.

„Es ging darum, mit künstlerischen Mitteln ein Setting zu schaffen, das es den Kindern erlaubt, sich zu öffnen und zu beteiligen. Dafür haben wir in kleinen Gruppen gearbeitet und zum Beispiel Freundschaftsbänder geflochten, die später auch im Stück eine Rolle spielen. Währenddessen haben wir über Freundschaft und was sie ausmacht gesprochen“, beschreibt Esther Pilkington ihre Herangehensweise. Außerdem wurde gemeinsam Freundschaft verkostet. „Von Karotte bis Gummibärchen war alles dabei, als wir uns gefragt haben, wie schmeckt Freundschaft?“, sagt die Künstlerin. Der offene Forschungsansatz ließ Raum, verschiedene Erfahrungen einzubringen, etwa die, dass Freund\*innen auch mal streiten. „Süß und sauer kann Freundschaft sein, war das Fazit der Kinder“, sagt Pilkington. Die Antworten der Mädchen und Jungen sind zum Teil als Video-Einspieler im Theaterstück zu sehen.

Einen anderen Ansatz wählten die Künstler\*innen beim Thema Einsamkeit. Sie erzählten von William Shakespeare und der Tatsache, dass die Menschen vor 400 Jahren in England mit dem Wort Loneliness ein Wesen verbanden, und baten die Kinder zu zeichnen, wie sie sich dieses Wesen vorstellen. Es entstanden erstaunliche, herzergreifende Arbeiten: Monster, die in Treibsand feststecken, schwarze Löcher, die Kinder verschlucken, und

Foto: Daniel Ladnar

Meerjungfrauen, die ganz bitterlich weinen. Bilder, die eindringlich zeigen, was Kinder empfinden, wenn sie sich allein oder ausgeschlossen fühlen.

Nach dem Workshop nahmen die Künstler\*innen die Aussagen, Bilder und Ideen der Kinder und gingen damit in den künstlerischen Prozess. Erst dann entstanden die Sequenzen für das Stück und die Idee, eine große Party zusammen zu feiern. Die Bilder vom Wesen der Einsamkeit etwa inspirierten einen Tanz von Guy Marsan.

Wie das Forschen vorab ist auch das Theaterstück selbst partizipativ für die Zuschauenden ab sechs angelegt. Immer wieder muss das Publikum selbst aktiv werden und bei der Vorbereitung der Freundschaftsparty mithelfen. Kekse backen, das Büfett aufbauen, einen Tanz einstudieren, Partymusik komponieren und Freundschaftsbänder knüpfen. Am Ende, als im Publikumsraum vorher trennende Stoffbahnen im Bühnenhimmel verschwanden, fügt sich alles zusammen und die Zuschauenden feiern eine Party.

In der Zusammenarbeit mit den Kindern kam es für Esther Pilkington und ihre Schauspielkolleg\*innen auch zu überraschenden Ergebnissen: Während etwa mehrere aktuelle soziologische Studien zu dem Schluss kommen, dass sich Menschen, die miteinander befreundet sind, tendenziell in ihren Vorlieben und Eigenarten ähneln, betonten die befragten Kinder, wie viel Freundschaftspotenzial gerade im Austausch mit jenen stecke, von denen man sich unterscheidet. „Nicht nur die

Betonung, dass Unterschiede eine gute Freundschaft spannend machen können, sondern auch ihre Begründungen waren stark“, sagt Pilkington. „Etwa, dass sie von anderen etwas Neues kennenlernen können, dass sie unterschiedliche Spiele zu einem verbinden können und dass sie von Menschen, die ganz anders als sie selbst sind, vielleicht lernen können, in einer Welt zurechtzukommen, in der es sehr viele unterschiedliche Menschen gibt.“ Davon und von der Tatsache, wie selbstverständlich Kinder auf andere zugehen, könnten sich die Erwachsenen eine Scheibe abschneiden, findet Pilkington.

„Darf ich mitspielen?“

Das Projekt wurde entwickelt und wird durchgeführt von und mit Esther Pilkington, Brenda Alais, Guy Marsan und Kerstin Oppermann. Am Stück beteiligt waren außerdem Daniel Ladnar (Video/Dramaturgie), Matthias Anton (Bühne) und Katrin Rieber (Kostüm).

Workshops zum Thema können Vorschulklassen, Grundschulen und Unterstufe Schulklassen anfragen.

[fundus-theater.de/darf-ich-mitspielen](https://fundus-theater.de/darf-ich-mitspielen)



# KRAFT- QUELLE: KULTUR

Protokolle: Judith Keßeler

Wer kulturelle Bildung für alle machen möchte, muss auch allen zuhören. Hier erzählen Emilia Helmke, Mitglied des Open up!-Beratungsteams mit Schwerpunkt auf Autismus und ADHS, und Ersin Gülcan, blinder Musiker bei barner 16, was kulturelle Teilhabe für die mentale Gesundheit von Menschen mit Behinderung bedeuten kann – und was dafür nötig ist

## EMILIA HELMKE

„Für mich war es als Kind schon herausfordernd, überhaupt Zugang zu Kulturangeboten zu finden. Für Autist\*innen ist es oft schwierig, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten. Meine Behinderung ist nicht sichtbar und ich war lange undiagnostiziert. Doch ich selbst merkte früh, dass ich irgendwie anders bin. Das hat mich beschäftigt: Ich habe mich gefragt, wieso ich nicht wie andere Kinder sein kann, und habe mich minderwertig gefühlt. Durch Musik und Kunst wollte ich auch zeigen, dass ich etwas draufhabe. Eigentlich traurig, dass ich das Gefühl hatte, mich so beweisen zu müssen.“

Grundsätzlich ist es für mich einfacher, ein Notenblatt vor mir zu haben und zu wissen, was ich machen muss, als Small Talk zu halten. Seit ich klein bin, bin ich in der Musikschule. Später habe ich auch in einer Schulband Saxophon gespielt.

Musik ist das Einzige, wobei ich so richtig abschalten kann. Bezogen auf meine mentale Gesundheit ist das eine willkommene Auszeit. Und ich habe wahnsinnig viel Glück mit meiner Musikschule, die ist für mich wie Familie. Während meine Diagnose mit 18 für mich persönlich richtig viel

verändert hat, lief dort fast alles weiter wie bisher, weil schon vorher auf meine Bedürfnisse Rücksicht genommen wurde. In der Musikschule habe ich erlebt, dass es vielen Leuten völlig egal ist, was für eine Diagnose ich habe. Die fanden mich vorher toll und die finden mich danach auch noch toll. Das ist ein schönes Gefühl und eine wertvolle und prägende Erfahrung, die mich auf jeden Fall motiviert hat, bei Open up! zu arbeiten.

Seit meiner Kindheit hat sich in Sachen Inklusion zwar schon viel verbessert, aber es gibt definitiv noch Luft nach oben. Ich begegne immer wieder Berührungsängsten und häufig wird Inklusion als zu großer Aufwand oder Belastung empfunden. Doch es gibt auch Positivbeispiele: Das Kurzfilmfestival Mo&Friese etwa wird nur für wenige Tage aufgebaut und trotzdem gibt es zum Beispiel eine Induktionsschleife, mit der schwerhörigen Personen Audiosignale zugänglich gemacht werden können, alternative Sitzmöglichkeiten und einen Ruheraum.

Ich glaube, dass kulturelle Bildung gerade für Kinder und Jugendliche mit Behinderung besonders wichtig ist, da sie Ausdrucksformen bietet, die für manche zugänglicher sind als verbale



Emilia Helmke mit Gitarre an der Außenalster

Kommunikation. Zudem fehlen betroffenen Kindern und Jugendlichen oft Kontakte außerhalb der eigenen Familie. Wenn Eltern schlechte Erfahrungen machen, isolieren sie ihr Kind häufig und wollen es beschützen. Dabei haben gerade Jugendliche natürlich das Bedürfnis nach Entwicklung und Eigenständigkeit.

Von der Kulturbranche wünsche ich mir mehr Informationen zur Barrierefreiheit. Es nervt, vorher anfragen zu müssen, ob man überhaupt reinkommt oder ob es Ruheräume gibt. Und ich wünsche mir das Bewusstsein, dass Inklusion alle angeht und niemandem schadet. Kinder und Jugendliche selbst haben oft weniger Berührungsängste. Die Angst, dass Kinder mit Behinderung Angebote stören oder andere Kinder abschrecken könnten, beobachte ich meist bei Erwachsenen. Dabei lässt sich eigentlich immer eine Lösung finden, ohne Menschen pauschal auszuschließen.“

[kinderundjugendkultur.info/open-up](https://kinderundjugendkultur.info/open-up)

„Für mich war immer alles mit Musik verbunden. Ich stelle mir häufig vor, dass Situationen von Hintergrundmusik begleitet sind. Meine ältere Schwester hatte früh Klavierunterricht und ich habe oft dazu gesungen. Manchmal haben wir uns mit einem Diktiergerät aufgenommen, später auch professioneller. Außerdem war ich in einer inklusiven Theatergruppe und mochte Kunstunterricht sehr gerne. Zunächst habe ich als Kind aber gar nicht darüber nachgedacht, selbst ein Instrument zu lernen. Auch von außen gab es keinen Impuls. Erst mit 13 interessierte ich mich fürs Klavierspielen und die Lehrerin meiner Schwester vermittelte mich an einen tollen Klavierlehrer. Als ich einige Jahre später, zum Ende meiner Schulzeit, nach Marburg zog, fand ich dort leider keine Möglichkeit, weiter Unterricht zu nehmen. Ich brauche jemanden, der mit mir nach Gehör spielt. Heute weiß ich, dass das gut funktioniert und Noten nicht zwingend nötig sind. Damals war die Suche schwieriger, da ich auf persönliche Kontakte angewiesen war und nicht einfach googeln konnte. In Marburg habe ich dafür andere kulturelle Angebote wahrgenommen. Zum Beispiel bin ich gerne ins Kino oder Theater gegangen. Oft habe ich mir dabei selbst erschlossen, was auf der Bühne oder Leinwand passierte. Heute gibt es

häufiger Audiodeskriptionen, damals kaum. Manchmal hatte ich auch Glück und war mit Leuten unterwegs, die Lust hatten, mir Szenen zu beschreiben. Dabei floss aber natürlich auch immer deren Interpretation mit ein.

Zur Musik habe ich erst später zurückgefunden. Auch wenn ich mich ehrlich gesagt nie getraut habe, davon zu träumen, Musiker zu werden. Mir wurde oft gesagt, andere könnten das besser, ich solle lieber „was Richtiges“ machen. Ich habe eine Ausbildung angefangen und in einer Wäscherei gearbeitet, beides hat für mich nicht funktioniert.

Dann zog ich nach Hamburg und erfuhr über einen Freund von der barner 16. Der Chor suchte neue Mitglieder. Ich nahm all meinen Mut zusammen und bewarb mich – mit Erfolg. Im Chor gab es eine Gesangslehrerin, die mich unterstützte, und ich begann wieder mit Klavierunterricht. Das alles hat mich enorm motiviert und ich wollte unbedingt bei der barner 16 als Musiker arbeiten.

Der Wunsch war so stark, dass es für mich eigentlich gar keine Alternative mehr gab. Das führte so weit, dass ich vor der Zusage existenzielle Ängste und sogar Fluchtgedanken entwickelte, falls es nicht klappt. Ich wollte



Ersin Gülcán am Hamburger Konservatorium im Rahmen des ARTplus-Programms von EUCREA

auf keinen Fall in die Hauswirtschaft oder andere klassische Werkstattarbeiten zurück. Zusammen mit der Zusage wurde mir dann noch ein inklusives Orientierungsjahr am Hamburger Konservatorium im Rahmen des ARTplus-Programms von EUCREA angeboten. Quasi als musikalische Grundausbildung. Ich hatte innerhalb einer Woche meinen Start bei barner 16, meinen ersten Chorauftritt und einen Fernsehreh für EUCREA. Definitiv ein Sprung ins kalte Wasser und wahnsinnig anstrengend, aber auch ein richtig gutes Gefühl.

Das hält bis heute an. Mir macht die Arbeit als Musiker viel Spaß und durch die Auftritte und die Organisation drumherum merke ich, was ich kann. Und wenn unsere Musik dann auch noch Emotionen bei völlig fremden Menschen auslöst, fühlt sich das einfach gut an und macht mich stolz.“



# „GLÜCKSMOMENTE“ IN DER KUNSTHALLE



Beratungslehrerin Christina Borgers (links) und Kunstpädagogin Ulrike Cappenberg

Ein Projekt der Stiftung Kulturglück lässt Kinder und Jugendliche, die unter psychischen Erkrankungen leiden, Kunst erleben

Text: Christiane Tauer

Die schwere Außentür klappt zu. Durch einen schmalen Gang hindurch führt Ulrike Cappenberg die sechs Jugendlichen in die Hamburger Kunsthalle. Hier, im hinteren Teil des Gebäudes, liegen die Ateliers und Werkstätten. „Seid ihr gut hergekommen? Wer von euch war schon mal hier?“, fragt die Kunstpädagogin, als die Gruppe um einen hölzernen Arbeitstisch herum Platz genommen hat. Behutsam versucht Ulrike Cappenberg, das Eis zu brechen und Kontakt zu den Jugendlichen aufzunehmen. Heute sollen sie „Glücksmomente“ erleben.

Dahinter steht ein Projekt der Stiftung Kulturglück, bei dem Kinder und Jugendliche, die unter psychischen Erkrankungen leiden, zu Führungen und Workshops in die Kunsthalle kommen. Der Begriff „Glücksmomente“ macht dabei deutlich, dass schon ein kleines Erlebnis reichen kann, um dem Alltag eine neue, positive Wendung zu geben. In diesem Fall besteht die Gruppe aus vier Mädchen und zwei Jungen, die sich in stationärer Behandlung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie „Oberberg Fachklinik Marzipanfabrik“ befinden, sowie drei Pädagoginnen als Begleitung. Betroffen sind die Jugendlichen von Depression oder Zwängen, zum Teil in Kombination mit einer ADHS.

„Oh, das fühlt sich geil an, ist das echtes Gold?“, fragt einer der zwei Jungen. Er ist 14 Jahre alt und der Lebhafteste in der ansonsten eher schweigsamen Gruppe. Ulrike Cappenberg hat gerade die Arbeitsmaterialien für die heutige Tour verteilt: ein goldfarbenes Blatt sowie Stift und Klemmbrett für diejenigen, die etwas zeichnen wollen. Sie erläutert, dass die aktuelle Ausstellung der Kunsthalle „Skulptural“ heißt und dort neben Skulpturen und Gemälden auch Münzen und Medaillen aus Gold, Silber und Bronze zu sehen sind.

Die Kunstpädagogin weiß, wie sie vorgehen muss. Sie arbeitet schon seit vielen Jahren mit der Stiftung Kulturglück zusammen und führt neben Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen auch Geflüchtete oder Demenzzranke durch Kunstausstellungen. „Viele Gruppen wollen sich am liebsten nur von mir berieseln lassen.“ Doch das möchte sie verhindern. Die Teilnehmenden sollen selbst aktiv werden, nach Inhalten forschen oder zum Stift greifen und etwas zeichnen. Trotz aller Erfahrung erlebt die Kunstpädagogin ihre Arbeit auch immer wieder als Herausforderung. „Ich weiß vorher nicht, welche genauen Grunderkrankungen die Teilnehmenden haben und muss den Ablauf oft spontan anpassen.“

Heute hat sie vier Arbeitsblätter vorbereitet. Die Jugendlichen wählen, ob sie etwas zu Athene, Medusa oder der eher unbekannteren Arethusa erforschen wollen – alles Figuren aus der griechischen Mythologie, die in der „Skulptural“-Ausstellung thematisiert werden. Die vierte Aufgabe befasst sich mit dem Brunnen in der Rotunde der Kunsthalle, der von bunten Fabeltieren geschmückt ist.

Drei der Mädchen wollen zu Medusa recherchieren. Sie ziehen los in den dunkel gestalteten Ausstellungsraum, das Klemmbrett in der Hand. Ein Mädchen hakt sich bei einem anderen unter, auf deren Pulli in großen Buchstaben „Support your mental health“ prangt – eine eindeutige Botschaft. Das andere Mädchen und einer der Jungs entscheiden sich für Athene, während der zweite Junge sich



Eine Studie von Auguste Rodin zu einem der Bürger von Calais

an einen Ausstellungstisch mit Münzen setzt. Er möchte zeichnen. „Die Jugendlichen bringen oft gute Voraussetzungen aus dem Schulunterricht mit“, sagt Ulrike Cappenberg. Deshalb ist sie überzeugt, dass das Thema Antike für sie passt. Bei der Athene-Gruppe trifft das tatsächlich zu. Er habe sich privat viel mit der griechischen Mythologie befasst, erzählt der Junge.

Auf dem Weg zurück ins Atelier nimmt sich die Kunstpädagogin Zeit für einige andere Exponate der Ausstellung. Sie gehen zu einer Skulptur des französischen Bildhauers Auguste Rodin, eine überlebensgroße Studie für das spätere weltberühmte Monument „Die Bürger von Calais“. „Welches Gefühl drückt die Figur aus?“, fragt sie. Die Jugendlichen überlegen, dann die Auflösung: „Verzweiflung“. Ulrike Cappenberg versucht, noch tiefer in das Thema einzusteigen und bezieht die Jugendlichen ein: „Wer möchte ein anderes Gefühl zeigen?“ Die Gruppe soll es dann erraten. Doch niemand ist bereit. Auch ihr zweiter Anlauf, die Jugendlichen dazu zu bringen, eine Grimasse wie eine andere Figur in der Ausstellung zu schneiden, scheitert. Nichts Ungewöhnliches, findet sie. Trotzdem versucht sie es immer wieder.

Der Besuch in der Kunsthalle soll für die Jugendlichen in gewisser Weise auch eine Herausforderung sein, sagt sie. Sie wolle Lust auf Kunst machen. Zugleich spüre sie natürlich, was geht und was nicht. Für manche, das wisse sie, sei allein der Weg in die Kunsthalle, heraus aus dem geschützten Raum der Klinik und hinein in Bus oder S-Bahn, Herausforderung genug. Das bestätigt auch Beratungslehrerin Christina Borgers vom Bildungs- und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit und Autismus, die eine der drei Begleiterinnen der Gruppe ist. Es hätten eigentlich noch mehr Jugendliche mitkommen sollen. Doch aktuell litten sie zu stark unter sozialen

Phobien, sodass eine Teilnahme nicht möglich war. „Der Besuch in der Kunsthalle ist für die Jugendlichen ein Realitätsabgleich“, sagt sie. Ihnen tue es gut, sich wieder an ein Leben im Alltag, außerhalb der Klinik, zu gewöhnen. Jede Woche hat deshalb jeweils eine Station der Fachklinik die Möglichkeit, über das Projekt „Glücksmomente“ die Kunsthalle zu besuchen.

Und welche Bedeutung hat die Kunst selbst? Ihr komme die Rolle des Neuen und Ruhespendenden zu, sagt Ulrike Cappenberg. Einmal habe zum Beispiel ein Jugendlicher lange vor einem Gemälde von Caspar David Friedrich gestanden und es intensiv betrachtet. Kunst als andere Art der Konzentration, als etwas, auf das man sich einlassen muss und das tiefe Strukturen im Menschen anrührt – das soll das Projekt vermitteln.

An diesem Vormittag erreicht der Besuch der sechs Jugendlichen sein Ende. Nachdem sie die Recherchen zu ihren Arbeitsblättern vorgetragen haben, geht Ulrike Cappenberg das Gefühls-Thema nochmal auf eine andere Weise an. Auch die Begleiterinnen müssen mitmachen, denn so sind die Jugendlichen motivierter. Nacheinander zieht jeder eine Karte, auf der Wörter wie „überheblich“, „belastet“ oder „zuversichtlich“ stehen. Mit einer Pose muss das Wort dargestellt werden, damit die anderen es erraten können. Tatsächlich klappt es diesmal besser, alle machen mit.

Als die Gruppe wieder durch die schwere Tür ins Tageslicht tritt, hat Ulrike Cappenberg die Hoffnung, dass sie auch diesmal das sieht, was sie bei vielen Besuchen erlebt: Dass die Teilnehmenden mit einem anderen Gesicht aus der Kunsthalle herausgehen als sie hereingekommen sind.

Foto: Christiane Tauer

**Das Projekt Glücksmomente wird von der Stiftung Kulturglück über Spenden finanziert und besteht seit zwölf Jahren. Es basiert auf dem Ansatz „Kunst als Therapie“, denn der positive Effekt von Kunst bei psychischen Erkrankungen sei wissenschaftlich nachgewiesen, heißt es auf der Internetseite der Stiftung. Sie könne „sowohl das Befinden der Patienten verbessern, als auch den Heilungsprozess bei verschiedenen Krankheitsbildern nachhaltig unterstützen“.**

**Neben der Kinder- und Jugendpsychiatrie „Oberberg Fachklinik Marzipanfabrik“ kooperiere die Stiftung aktuell auch mit kleineren Institutionen, die sich mit Erwachsenen befassen, so Vorstand Nicola Verstl. Auch mit dem Universitätsklinikum Eppendorf sei man in Gesprächen. Im Kunstbereich arbeitet die Stiftung mit der Hamburger Kunsthalle, dem Museum für Kunst und Gewerbe sowie dem Kunsthaus zusammen.**

[stiftung-kulturglueck.de/projekt/gluecksmomente](http://stiftung-kulturglueck.de/projekt/gluecksmomente)

## KULTUR AUF REZEPT

„Kunst als Therapie“ - das ist auch die Idee des Konzepts „Kultur auf Rezept“. Anstatt Therapie oder Medikamente verschreiben Ärzt\*innen Teilnahme an Kunst- und Kulturangeboten. Die Idee stammt aus Großbritannien, wo Social Prescribing seit den 1990er Jahren erprobt und seit 2019 fester Teil der Primärversorgung ist.

In Deutschland steckt das Modell noch in den Anfängen - aber es tut sich etwas: Bremen erprobte „Kunst auf Rezept“ von 2023 bis 2025 mit EU-Förderung an der Volkshochschule, in Kaiserslautern läuft ein Pilotprojekt, finanziert von der Bundeskulturstiftung und dem Land Rheinland-Pfalz. An der Berliner Charité erforscht ein EU-gefördertes Projekt mit fast 7 Millionen Euro die Wirksamkeit des Ansatzes. Zielgruppe dieser Modellprojekte sind zwar vor allem ältere, einsame Menschen. Aber die Wichtigkeit von kultureller Bildung machen diese Projekte trotzdem deutlich.



# KULTURELLE BILDUNG ALS HEILUNG

**Kulturelle Bildung hat das Potenzial, Heilung, Emanzipation und gesellschaftliche Transformation anzustoßen. Dafür braucht es ein machtkritisches Bewusstsein, sagt Kulturvermittler\*in Saman A. Sarabi**

**Interview: Maria Preuß**

## **Kann Kulturelle Bildung ein Mittel für soziale Gerechtigkeit sein?**

Auf jeden Fall! In den letzten zehn Jahren hat sich einiges getan. Ungleichheitsverhältnisse wurden analysiert, Hierarchien hinterfragt, Programme ins Leben gerufen. Es wurde viel gelernt, gesprochen, gemacht – verlernt. Aber wir sind damit noch am Anfang. Es gibt ja die Idee von „Kultur für alle“, sowas wie der Selbstanspruch Kultureller Bildung. Unabhängig allerdings von den aktuellen Rückschritten ist dieser noch nicht auf allen Ebenen umgesetzt worden und es bleibt oft bei Lippenbekenntnissen. Viele haben das Selbstverständnis, dass wirklich alle Zugang erhalten sollen, aber das trifft auf Zeit- und Finanzdruck, den Habitus von vielen Kulturinstitutionen wie ein konservatives Verständnis von Kuration. Damit Kulturelle Bildung gegen

Ungleichheit wirken kann, muss ein Wille zur Veränderung im Querschnitt einer Institution da sein.

## **Wie erleben marginalisierte Kinder und Jugendliche kulturelle Bildungsräume – und was brauchen sie?**

Bisher kommen marginalisierte Kids und Jugendliche vor allem in der Hochkultur oft kaum vor. Was sie bräuchten, ist mehr Diversität im Programm, im Personal und im Publikum – dann würden sich viele ganz anders angesprochen und wohl fühlen. Sie fehlen, weil sie Rassismus, Antisemitismus, Ableismus und Klassismus erleben, zum Beispiel über paternalistische Ansprache oder sehr wenig Selbstbestimmungsrechte. Sie brauchen sicher gestaltete Räume und Zeit ohne Hochkulturhabitus. Mit Joona Wirth und

QueerSchool habe ich ein Weiterbildungsprogramm für Kulturvermittler\*innen konzipiert und unter anderem mit dem MARKK durchgeführt. Ziel ist es, gute Ausgangsbedingungen zu schaffen: sich diskriminierungskritisch und inklusiv aufzustellen, um intersektionale und transformative Formate stimmig zu gestalten.

## **Welche Rolle spielt die Repräsentation von diversen Vermittler\*innen für das Wohlbefinden marginalisierter Jugendlicher?**

Die drei genannten Ps (Programm, Personal, Publikum) müssen diversitätsöffnend bearbeitet werden, sie sind sozusagen die Gelingensbedingungen für das Wohlbefinden unterschiedlicher Teilnehmender. Dann sind Bündnisse zwischen sehr verschiedenen Gruppen und Institutionen

denkbar: Es gibt Ansätze unter anderem aus der Black Lives Matter-Bewegung, die kulturelle und somatische Praxis verbinden – körperbasierte Arbeit, bei der Habitus, Denken und Fühlen machtkritisch gestaltet werden. So können Erfahrungen bearbeitet werden, die gesellschaftlich gerade sehr spürbar sind: Nationalsozialismus, Kolonialismus, patriarchale Strukturen. In der Schule ist dafür kaum Raum. Kulturelle Bildung kann das leisten, vor allem durch transdisziplinäre Bündnisse.

## **Inwiefern kann Kulturelle Bildung dazu beitragen, Kindern und Jugendlichen eine Sprache für das zu geben, was sie belastet?**

Indem gesellschaftliche Themen bearbeitet werden – aber auch persönliche Themen wie Freund\*innenschaft in künstlerischen und kunsttherapeutischen Formaten wie Schreib- oder Performanceworkshops. Das öffnet Gesprächs- und Gestaltungsräume im Sinne von „healing justice“.

## **Was meinst du mit Healing – und wie unterscheidet sich das von Wellness?**

Der Begriff Healing geht auf das Konzept „healing justice“ vom Kindred Southern Healing Justice Collective zurück, kommt also aus der Schwarzfeministischen

Theorie und Praxis und ist verortet in Fragen wie: In welcher Zeit leben wir? Wie ist sie geprägt von Ungleichheit? In Deutschland also von Nationalsozialismus, Kolonialismus und Heteronormativität. Kulturinstitutionen sind davon durchzogen – nicht nur in dem, was gesammelt und gezeigt wird, sondern woher es kommt, von wem und wie es bezahlt wird. Die Menschen, die entscheiden, schreiben und lehren, sind meistens nicht repräsentativ für unsere Gesellschaft. Ich verstehe Well-Being und Healing als etwas gesellschaftlich Verflochtenes – angelehnt an die Healing Justice-Bewegung, in der Menschen nicht nur protestieren, sondern sich gegenseitig um sich selbst als Protestierende kümmern und Methoden aus der somatischen Praxis einüben. Das inspiriert mich in meiner Arbeit sehr und gibt mir Mut und Zuversicht.

## **Was brauchen Menschen, die Kulturelle Bildung anbieten wollen?**

Du kannst keine emanzipatorische Pädagogik betreiben, wenn du dich selbst nicht emanzipiert hast oder um dein Wohlbefinden kümmerst. Es braucht selbstkritische Reflexion in der Institution – und darin eine Fürsorge für sich selbst und andere, die verbunden ist mit der Welt und sozialer und historischer Ungerechtigkeit.



**SAMAN A. SARABI**

**Saman A. Sarabi lebt in Hamburg und arbeitet als Wissenschaftler\*in, Kurator\*in, Kunst- und Kulturvermittler\*in sowie Erwachsenenbildner\*in, mit Schwerpunkt auf queer- und trans\*feministischen sowie dekolonialen und transformativen Ansätzen. Zuletzt entstand das Projekt „School of glimmers“, das u. a. in Zusammenarbeit mit dem Trans\* Inter\* Queer Community & Health Centre Casa Kuà Berlin, der Schwankhalle Bremen und der Villa Magdalena Hamburg realisiert wurde. Als Erwachsenenbildner\*in arbeitet Sarabi alleine und im Team im Rahmen von QueerSchool e.V. gern mit Theatern, Museen und Bibliotheken zusammen und begleitet Kulturinstitutionen auf dem Weg ihrer Veränderungsprozesse.**

[queerschool.wordpress.com](https://queerschool.wordpress.com)  
[saman.a.sarabi@gmail.com](mailto:saman.a.sarabi@gmail.com)



# FELDFORSCHUNG

Text: Svenja Napp

**Was kann Theater für die mentale Gesundheit von Kindern leisten – und wo liegen die Grenzen? Das Netzwerk Forschung im Kinder- und Jugendtheater möchte darauf gemeinsame Antworten finden**

„Kinder haben oft einen sehr klaren Blick auf die Dinge“, sagt Verena Lobert vom FELD Theater in Berlin. Sie gehört zu einem Netzwerk von freien Theaterkünstler\*innen und -lehrenden. Ihr Feld ist das forschende Theater: Ein Theater, das gemeinsam mit Kindern nach Antworten sucht. „Wir gehen davon aus, dass Kinder in vielen ihrer Alltagsthemen längst Expert\*innen sind. In unserer Arbeit versuchen wir, dieses Wissen hervorzulocken und sichtbar zu machen.“

Seit 2022 treffen sich die Künstler\*innen regelmäßig, um Methoden und Praxen auszutauschen. Was kann forschendes Theater für Kinder leisten? Wie kann Partizipation wirklich stattfinden? Und wie viel Recherche mit Kindern passt überhaupt in eine Doppelstunde im engen Schulalltag?

Dieses Jahr haben die Treffen erstmals einen gemeinsamen Schwerpunkt: Unsichtbare Gesundheit. „Spätestens seit der Coronapandemie wissen wir, dass die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen mehr Aufmerksamkeit braucht“, sagt Lobert. Hinzu kommen Kinder mit Fluchterfahrungen und Traumata. Dann sprechen Kinder in Workshops oder Proben plötzlich über Dinge, für die im normalen Schulalltag kein Platz ist.

Drei Online-Treffen haben schon stattgefunden, Mitte Mai folgte eine Konferenz am FELD Theater in Berlin. Aktuell laufen dort auch zwei Residenzen: Künstler\*innen-Duos forschen gemeinsam mit Kindern zu Gefühlen und den Umgang mit ihnen. Die diesjährigen Netzwerk-Aktivitäten sind also noch mittendrin. Aber ein paar Gedanken lassen sich schon festhalten.

## Netzwerk-Notiz 1:

**Kinder kennen Wege, mit Emotionen umzugehen. Wir haben sie nur nicht gesehen.**

Beim ersten Treffen erzählte das Hamburger Kollektiv Estupefacta von ihrem Projekt „Raufkreisen“. Der Ausgangspunkt: Grundschulkindern raufen gerne, Erwachsene wollen es meist verbieten. Was passiert also, wenn ein Stück für Kinder genau diese Praxis erforscht? Das vom Projektfonds Kultur und Schule geförderte Projekt war nie darauf ausgelegt, mentale Gesundheit zu thematisieren – und zeigte trotzdem: Kämpfen hilft Kindern bei der Regulation von Schul- und Gruppenstress. Zusammen mit den Kindern wurde ausprobiert und gesammelt: Was erlebe ich beim Kämpfen? Welche Gefühle entstehen beim Kräftemessen? Wo liegen die Grenzen und wie verhandeln wir die miteinander? Daraus entstand eine Performance für Kinder. Und eine zweite Erkenntnis.

## Netzwerk-Notiz 2:

**Viele Künstler\*innen arbeiten nebenbei zu mentaler Gesundheit. Ausgebildet sind sie dafür nicht.**

„Wir sind immer wieder damit konfrontiert, in künstlerischen Angeboten für Kinder etwas ‚heilen‘ zu sollen, für das wir im Kern unserer Kunst nicht ausgebildet sind“, sagt Lobert. „Es kann nicht unsere Aufgabe sein, die Emotionen einer ganzen Klasse zu halten und zu verändern.“ Und so wuchs ein Wunsch.

## Netzwerk-Notiz 3:

**Wir müssen uns zusammentun.**

Zur Konferenz im Mai am FELD Theater wurden Menschen aus dem Gesundheitswesen eingeladen. Dahinter stand eine Idee: Könnte man nicht zusammenarbeiten? Was wäre, wenn sich Tandems bildeten aus Kunstschaffenden und Menschen mit traumasensibler Ausbildung? Noch ist das vor allem ein Gedanke. Aber vielleicht entstehen gerade Kontakte, die daraus Realität machen.

## Netzwerk-Notiz 4:

**Die Kunst muss ihre Rolle neu verhandeln.**

Der Austausch der Theaterkünstler\*innen fällt in eine Zeit, in der vielerorts Gelder im Kulturbereich gekürzt werden. Kunst kämpft um ihre Daseinsberechtigung.

„Die bisher tragfähigen Narrative darüber, warum Kunst wichtig ist, brechen gerade weg“, sagt Lobert. Lange wurde Kultur vor allem mit Teilhabe oder Bildung begründet. Kinder sollten Zugang zu Kunst bekommen und kreativ arbeiten.

Gleichzeitig erleben viele Künstler\*innen derzeit, dass ihre Arbeit noch etwas anderes leistet: Sie schafft Räume, in denen Kinder über Gefühle und belastende Erfahrungen sprechen und neue, z.B. tänzerische oder bildnerische Ausdrucksformen finden können. Vielleicht ist das, was Kunst für mentale Gesundheit leisten kann, keine Nebenwirkung mehr. Sondern einer der Gründe, warum sie gesellschaftlich gebraucht wird.

## Ein Zwischenstand

Eine Doppelstunde in der Schule bleibt eine Doppelstunde. Auch dann, wenn dort plötzlich Angst, Überforderung oder Fluchterfahrungen sichtbar werden.

Das partizipativ-forschende Theater gerät dadurch in ein Spannungsfeld: Die Anforderungen wachsen, gleichzeitig werden Gelder gekürzt und Projekte immer kurzfristiger gedacht.

Im „Netzwerk Forschendes Theater“ entstehen deshalb gerade neue Verbindungen – zwischen Künstler\*innen, Psycholog\*innen, Traumatherapeut\*innen und Schulen.

Noch sind es erste Gespräche. Aber welche, die dringend wirken.



Netzwerk Forschung im Kinder- und Jugendtheater:  
[forschung-im-kjt.net](https://forschung-im-kjt.net)

Infos zur Konferenz Forschung zur unsichtbaren  
Gesundheit: [tinyurl.com/4t3jz5b5](https://tinyurl.com/4t3jz5b5)

Infos zur Forschungsresidenz: [tinyurl.com/3bfeud4d](https://tinyurl.com/3bfeud4d)



# „EINMALIGES ZWISCHENDING VOLLER WOHLWOLLEN“

Umbruchphase,  
Neuorientierung,  
Selbstfindung.  
Über die Bedeutung  
des FSJ Kultur für  
ihren Werdegang  
reflektieren drei  
Jahrgänge von  
Absolvent\*innen  
im Gespräch

Interview: Maren Plentz

## — In welcher Lebensphase habt Ihr Euer FSJ Kultur begonnen und warum?

**Anahita:** Bei mir war es damals gleich nach dem Abi. Ich wollte eigentlich Lehramt studieren, war mir aber noch nicht hundertprozentig sicher. In den Bücherhallen, meinem ersten und zentralen Zugang zur Literatur, hatte ich von der Möglichkeit eines FSJ Kultur erfahren, den Platz bekommen und das Jahr als Orientierungsphase genutzt.

**Tina:** Bei mir war es komplizierter – ich hatte nicht vor, ein FSJ zu machen, sondern wollte nach dem Abi Psychologie studieren. Dann gab es familiäre Probleme, wir haben unsere Wohnung verloren. Das war alles sehr herausfordernd, sodass ich mein Abi nicht geschafft habe. Nach der Schule habe ich ein Jahr Pause gemacht und vom FSJ erfahren – auch dass es hilft, wieder Orientierung und Stabilität zu finden. Deshalb habe ich mich dafür entschieden. Ich bin kunst- und kulturinteressiert und liebe Kinder, sodass die Grundschule mir als idealer Ort erschien. Und ich bin sehr froh, dass es geklappt hat.

**Lilo:** Ich bin auch sehr kunst- und kulturaffin und wollte nach dem Abi etwas in dieser Richtung machen. Ich komme aber vom Land aus Brandenburg – und da gab es einfach nicht so viel, was zu mir passte. Mir war klar: Ich muss in eine größere Stadt! Ich wollte gern weit weg, Neues erkunden und so ist es für mich Hamburg und Kampf der Künste geworden. An diesem Ort, der Poetry Slams veranstaltet, konnte ich gut an mein eigenes kreatives Schreiben anknüpfen und hatte eine Verbindung.

## — Hat Euch das FSJ Stabilität oder Orientierung gegeben?

**Tina:** Also auch wenn ich noch nicht weiß, was ich als Nächstes machen werde, hat mich das FSJ im positiven Sinne schnell wieder zurück ins Leben geworfen, vor allem nach einem Jahr der Orientierungslosigkeit. Das hat mir schon sehr gut getan.

**Anahita:** Mir hat das FSJ richtig Zeit verschafft. Wenn man aus einem nicht-akademischen Alleinerziehenden-Haushalt kommt, fehlen Orientierungspfeiler, z.B. wie man sich für ein Studium

bewirbt. So hatte ich feste Arbeitszeiten, aber auch genug Zeit zu recherchieren. Zeit, die ich vorm Abi mit Nebenjobs nicht hatte. Der Beruf als Lehrkraft war der einzige akademische Beruf, den ich richtig kannte. Jetzt konnte ich andere Berufe für mich prüfen. Auch deshalb habe ich dem FSJ viel zu verdanken.

**Lilo:** Ich wusste auch gar nicht, wie man zu einem Job in der Kulturbranche kommt. Was muss man für eine Ausbildung machen, was studieren? Da hat mir das FSJ sehr geholfen, zumal ich in meiner Einsatzstelle anschließend auch meine Ausbildung zur Veranstaltungskaufperson machen durfte.

## — War der Anfang für Euch herausfordernd?

**Lilo:** Es war schon erstmal eine fremde Welt – der Kulturbetrieb, die Großstadt und auch ein bisschen Westdeutschland! Für mich war es oft allein sprachlich herausfordernd: Viele der anderen FSJler\*innen kamen aus Akademiker\*innenfamilien und haben Worte und Referenzen genutzt, die ich nicht kannte und abends erstmal googlen musste. Die anderen konnten Noten lesen, Instrumente spielen, hatten mit ihren Eltern über irgendwelche Theorien gesprochen. Wir hatten zu Hause andere Themen.

**Tina:** Durch meine Lebenssituation war es erstmal herausfordernd. Ich hatte das Gefühl, versagt zu haben, weil ich kein Abi habe, und Angst hatte, dass die anderen FSJler\*innen viel schlauer sind als ich. Das war dann aber gar nicht so und in der Seminargruppe habe ich andere mit ähnlichen Geschichten kennengelernt. Ich fühle mich da sehr wohl, das hat mir die Angst genommen.

**Anahita:** Rückwirkend fällt mir auf, dass die Aufwandsentschädigung für ein FSJ 2014 niedrig war. Viele kamen aus akademisch geprägten Familien und der Diversitätsgrad wirkte geringer als heute.

**Lilo:** Da hat sich viel verändert. Der Betrag ist heute höher, der Grad an Diversität auch und verschiedene Arten der Unterstützung, sei es psychischer oder finanzieller Natur, sowie diverse Netzwerke werden viel stärker in den Vordergrund gerückt.



# AUF PRÄVENTION ISLÄNDISCH

**Der Verein Chancenreich aufwachsen e.V. möchte die Planet-Youth-Methodik in Hamburg einführen**

**Text: Maria Preuß**

## DIE WIRKUNG

Die Methodik wurde in Island entwickelt, um der Entstehung von Suchterkrankungen, Gewalt und Kriminalität entgegenzuwirken. Zwischen 1998 und 2022 konnte dadurch der Anteil der 15- und 16-Jährigen mit monatlicher Volltrunkenheit von 42 auf 5 Prozent gesenkt werden. Parallel gingen Cannabiskonsum und Jugendgewalt zurück. Das Modell wird heute in 19 Ländern angewendet.

## DIE IDEE

Chancenreich aufwachsen e.V. wurde auf Initiative von Evelyn Fyffe-Mathiesen, der Schulgruppe Blankenese miteinander e.V. sowie Ärzt\*innen und Fachleuten gegründet, um die Planet-Youth-Methodik in Deutschland einzuführen. Unterstützt wird das Projekt von der Landesarbeitsgemeinschaft für Prävention im Kindes- und Jugendalter (LPKJ e. V.), einem Zusammenschluss von Organisationen des Gesundheitswesens, Krankenkassen, öffentlichen Einrichtungen, Fachverbänden, Stiftungen und weiteren Akteur\*innen, die die körperliche und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Hamburg durch primäre und sekundäre Prävention fördern wollen.

## DIE METHODE

Die Grundlagen der Methode sind anonyme, freiwillige Befragungen von Klassenverbänden, die alle zwei Jahre wiederholt werden: Wie viel Zeit verbringen Jugendliche mit ihren Eltern? Wie stark sind sie in Gemeinschaft eingebunden? Wie fühlen sie sich? Welche veränderbaren Risiko- und Schutzfaktoren in ihrem Leben möchten sie adressieren? Welche Freizeitangebote stehen ihnen offen? Die Ergebnisse fließen direkt in lokale Maßnahmen ein, die von Jugendlichen, Eltern, Schulen, Kommunen und Fachkräften gemeinsam getragen werden.

## DER PLAN FÜR HAMBURG

Als Einstiegsregion ist Hamburg West im Blick; die geplante Pilotphase umfasst die Stadtteile Lurup, Osdorf und Blankenese. Sieben weiterführende Schulen möchten teilnehmen und in der zweiten Phase wird auf Basis der lokalen Befragung auf die umliegenden Grundschulen erweitert. Das Projekt hat die ideelle Unterstützung von Politiker\*innen, Ärzt\*innen, Schulen und Kammern – darunter die Hamburger Ärztekammer, die Psychotherapeutenkammer sowie der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzt\*innen Hamburg. Fördermittel aus Spenden und öffentlichen Geldern werden noch eingeworben.

## DIE MÖGLICHKEITEN

Kultur- und Sportangebote außerhalb der Schule spielen im Modell eine zentrale Rolle. Geplant ist eine Freizeitkarte für alle 6- bis 18-Jährigen mit niedrigschwelligem Zugang zu qualitätsgesicherten Angeboten. Sportvereine, Kultureinrichtungen, Bibliotheken und offene Jugendtreffs können Teil des Netzwerks werden. Wer sich einbringen möchte, kann Dr. Claudia Haupt oder Dr. Stephanie Wodjanka über [kontakt@chancenreich-aufwachsen.de](mailto:kontakt@chancenreich-aufwachsen.de) kontaktieren.

**Infos zum Projekt: [chancenreich-aufwachsen.de](http://chancenreich-aufwachsen.de)**  
**Infos zur Methode: [planetyouth.org](http://planetyouth.org)**

### Wie habt Ihr die Seminarwochen empfunden?

**Lilo:** Ich habe noch den Brief, den wir anfangs an uns selbst geschrieben haben. Es ist sehr bewegend, den wieder zu lesen und zu merken, was sich alles verändert hat. Es geht viel um das Reflektieren über sich selbst, und um übergeordnete gesellschaftliche und kulturelle Themen.

**Tina:** Ich finde die Seminarwochen sehr gut – gerade durch den Austausch mit den anderen. Die Themen haben mich oft emotional berührt und mir sehr geholfen.

**Anahita:** Oh ja, ich erinnere mich auch an das Gefühl einer „warmen Dusche“. Demnächst darf ich dort selbst einen Workshop zu psychischer Gesundheit halten – und finde es toll, wie sich der Kreis schließt und ich als Ehemalige z.B. etwas an Tina und ihren Jahrgang weitergeben darf.

### Seid Ihr gestärkt aus dem Jahr hervorgegangen?

**Tina:** Ich kann jetzt schon sagen, dass mich das FSJ mehr gestärkt hat als meine ganze Schulzeit. Früher hatte ich eher Probleme mit Ausgrenzung etc. Im FSJ herrscht allein durch den Umgang mit Erwachsenen eine ganz andere Atmosphäre, die mir die Angst vor der Arbeitswelt nimmt und mich selbstbewusster gemacht hat.

**Anahita:** Für mich war das FSJ ein Stück weit lebensbestimmend. Es hat mir – ohne viele Kontakte in die Berufswelt oder finanzielle Mittel für ein Gap Year – eine Pause ermöglicht, in der ich mich kreativ ausleben und mich gleichzeitig beruflich orientieren konnte. Eine der wichtigsten Phasen in meinem Leben. Ohne das FSJ wäre ich nicht, wie ich heute bin. Ich habe anschließend auch ein Stipendium bekommen, bei dem Wert auf gesellschaftliches Engagement gelegt wurde.

**Lilo:** Ich konnte das FSJ auch für mein Stipendium anrechnen lassen. Vor allem hat mir das Jahr auch Selbstvertrauen und

Selbstbewusstsein gegeben. Ich bin dadurch noch dazu das erste Mal mit anderen queeren Personen in Berührung gekommen, was mich in meiner Identitätsfindung gestärkt hat. Durch die Kontakte dort habe ich andere Jobs bekommen und bin auf die Idee gekommen, Soziologie zu studieren. Es gab viele kleine Dinge, die mir in Summe den Weg geebnet haben.

**Anahita:** Ja, es ist so ein einmaliges Zwischending voller Wohlwollen, das gesellschaftlich anerkannt ist, und ganz ohne Bewertungen durch Noten oder Gehalt funktioniert. Man darf sich entfalten, hat eine Community und im Nachhinein auch einen Türöffner. Ich kann es nur jeder Person empfehlen.



**Anahita Sattarian**  
FSJ Kultur 2014/15 in der Kinderbibliothek der Bücherhallen Hamburg, ist heute psychologische Psychotherapeutin und Psychologin am UKE und promoviert an der Uni Ulm

**Lilo Becker**  
FSJ Kultur 2017/18 bei Kampf der Künste in Hamburg, studiert heute Soziologie an der Uni Hamburg und arbeitet dort als studentischer Mitarbeiter sowie als Seminarassistentin für FSJ-Kulturgruppen

**Tina\***  
absolviert aktuell ihr FSJ Kultur 2025/26 an der Grundschule Thadenstraße in Hamburg  
\*auf Wunsch anonymisiert

[kinderundjugendkultur.info/fsj-kultur](http://kinderundjugendkultur.info/fsj-kultur)



VORGESTELLT



## KERRIN HOFFMANN

Kerrin Hoffmann ist Betriebsleiterin des Standorts KLICK Kindermuseum in Osdorf. Sie ist studierte Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Sozialpädagogik und verfügt über umfangreiche praktische Erfahrung in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Die frühkindliche kulturelle Bildung liegt ihr dabei besonders am Herzen und bildet einen zentralen Fokus ihrer beruflichen Arbeit. Zu ihren fachlichen Schwerpunkten zählen neben der Quartiersarbeit und dem aktiven Netzwerken insbesondere die Förderung von Teilhabe sowie die enge Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteur\*innen aus Bildung, Kultur und Sozialraum. Seit 2026 ist sie Mitglied des Vorstands der LAG.

kindermuseum-hamburg.de

## WAS MACHST DU SO?

Die LAG hat viele Gesichter. In jeder Ausgabe stellen wir eines davon vor. Diesmal: Kerrin Hoffmann

### Beschreibe deinen Job in einem Satz:

Mein Job als Museumspädagogin und Betriebsleitung ist unglaublich vielseitig – jeder Tag ist anders, manchmal stressig, herausfordernd und gleichzeitig total belebend; er bringt mich immer wieder dazu, über mich hinauszuwachsen, und genau deshalb könnte ich mir inzwischen kaum noch vorstellen, etwas anderes zu machen.

### Was würde dein jüngeres Ich sagen, wenn es dein heutiges Leben sehen würde?

Wahrscheinlich erstmal: Geile Wohnung. Schön, dass du immer noch so viele liebe Menschen um dich herum hast. Und dann: Es hat sich gelohnt, sich viele Türen offen

zu halten und in unterschiedlichen Bereichen gearbeitet zu haben. Rückblickend zählt genau das heute alles aufeinander ein. Nichts davon war umsonst.

### Was war dein Lieblingsbuch als Kind?

Ich mochte viele Bücher gern, aber eines ist mir besonders im Kopf geblieben: Lari Fari Mogelzahn (von Egon L. Frauenberger und Janosch) – das Buch habe ich in der Grundschule von meiner Deutschlehrerin bekommen, weil ich es so oft gelesen habe.

### Woran merkst du, dass du innerlich noch Kind geblieben bist?

Ich habe immer noch total viel Spaß daran, Dinge mit allen Sinnen zu lernen. Auch meine impulsiven Momente erinnern mich oft an mein Kindsein. Genauso wie die Situation, wenn mein Papa früher Nein gesagt hat (oder heute mir von etwas abrät): Dann wollte ich es erst recht machen.

### Was ist dein liebster Kulturort in Hamburg?

Mein liebster Kulturort ist eigentlich gar kein einzelner Ort, sondern Hamburg insgesamt. Ich finde, die Stadt hat kulturell unglaublich viel zu bieten und ist einfach wahnsinnig schön. Es gibt dort so viele besondere Orte und Stimmungen – dafür muss man nicht einmal irgendwo hineingehen.

Foto: Privat

# MELDUNGEN

## WEITER LESEN: MENTALE GESUNDHEIT

Der Verein Youth Empowerment Participation (YEP) hat eine Studie über die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland und Österreich herausgebracht. Den Bericht zum Download gibt es hier:

[tinyurl.com/msdfdr3y](https://tinyurl.com/msdfdr3y)

Im aktuellen Infodienst der Landesarbeitsgemeinschaft Kulturpädagogische Dienste geht es um Einsamkeit unter Jugendlichen:

[lkd-wissen.de/produkt/lostsamkeit/](https://lkd-wissen.de/produkt/lostsamkeit/)

Und auch zum Thema mentale Gesundheit hat der Infodienst eine Ausgabe herausgebracht:

[tinyurl.com/8nht8ytw](https://tinyurl.com/8nht8ytw)

## WIE GEHT PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE?

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen braucht es nicht nur Sensibilität für medizinische Notfälle, sondern auch für psychische. Der Podcast Mentoring Under Construction vom SALTO-YOUTH Netzwerk erklärt in einer englischsprachigen Folge, was Psychological First Aid genau ist und warum sie so wichtig ist:

[tinyurl.com/4xemduvp](https://tinyurl.com/4xemduvp)

Wer jetzt direkt selber aktiv werden möchte, kann einen Mental Health First Aid (MHFA) Kurs bei MHFA Ersthelfer belegen. In 14 Stunden wird Wissen über psychische Gesundheitsprobleme und Krisen, die junge Menschen betreffen, vermittelt:

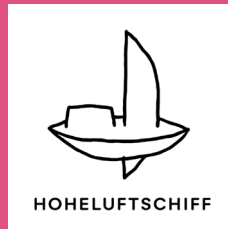
[tinyurl.com/3dfm7ps4](https://tinyurl.com/3dfm7ps4)

# TIPPS

## EMPFEHLENSWERTES VON JUNI BIS SEPTEMBER 2026

21. - 28.06.2026

„Wir wollen spielen“  
Theaterfestival für Kinder  
[hoheluftschiff.de](http://hoheluftschiff.de)



13. - 24.07.2026

Kinderstadt Hamburg  
[kinderstadt.hamburg](http://kinderstadt.hamburg)

29.06. - 03.07.2026

Hamburger VorleseVergnügen  
[hamburger-vorlese-vergnuegen.de](http://hamburger-vorlese-vergnuegen.de)



31.07.2026

MIXED UP Preis  
[bkj.de/projekte/mixed-up-wettbewerb](http://bkj.de/projekte/mixed-up-wettbewerb)

13.07. - 24.08.2026

Klimaströme Festival –  
Fabulous Future Foods  
[klimastroeme.de](http://klimastroeme.de)



29.08.2026

Hamburger Tag der Familien  
[tinyurl.com/49ucmn4p](http://tinyurl.com/49ucmn4p)



kinder- und  
jugendkultur

[kinderundjugendkultur.info](http://kinderundjugendkultur.info)