

# Ein Übungsraum gegen die Einsamkeit

## „landunter“ ist die evangelische Mailseelsorge von jungen Leuten für junge Leute

Land unter – den Begriff kennen alle. Auch wenn Jugendliche das heute nicht mehr so sagen würden, wissen sie genau, was gemeint ist. Land unter das heißt, „ich weiß nicht wie es weitergehen soll“, „mir ist alles zu viel“, „ich habe niemanden, mit dem ich reden kann“. „landunter“, so heißt die Mailseelsorge der evangelischen jugend-kultur-kirche sankt peter von jungen Menschen für junge Menschen. 100 Prozent anonym, kostenlos, vertraulich, datengeschützt. Leiterin ist die 29-jährige Theologin Julia Piretzis. Sie kann sich gut in die 14-25-Jährigen hineinversetzen, die an das Seelsorgeportal eine Nachricht senden. Viele schreiben, wie einsam sie sich manchmal fühlen, auch in einer Gruppe. landunter, so ist das Versprechen, antwortet ihnen binnen 48 Stunden.

### **1000 Follower:innen, aber niemand zum Reden**

Das geht so: Julia Piretzis wählt unter den ehrenamtlichen Seelsorgenden, die selbst zwischen 20 und 26 Jahre alt sind, eine Person, die antwortet und Ansprechpartnerin bleibt. Die Seelsorgenden sind mit ihrer Lebensrealität nah an den Schreibenden und kennen die Gefühle und Erlebnisse aus eigener Erfahrung. „Sie vermitteln in ihren Antworten, dass niemand alleine ist, weil es auch andere gibt, die so empfinden, dass alles, was jemand fühlt, normal ist, und dass sie das Problem verstehen.“ Julia Piretzis sagt, bei landunter melden sich junge Menschen, die vor allem auf Social Media gut vernetzt sind, aber trotz vieler Freunde und Follower niemanden zum Reden haben. Keiner will wissen, wie es ihnen wirklich geht. Das führt dazu, dass viele junge Menschen sich sogar in einer Gruppe einsam fühlen, während sie gleichzeitig das Gefühl haben, dass es anderen Gleichaltrigen leichtfällt, sich in Menschengruppen zu bewegen. Vor allem nach dem Lockdown tun sich junge Menschen oft schwer, soziale Kontakte verbindlich zu halten.

### **Wieder Worte für die eigenen Gefühle finden**

„Nicht nur die Kontakte auf Social Media sind sehr oberflächlich, auch der emotionale Wortschatz ist ziemlich klein geworden“, sagt die Theologin. Sie begleitet die Ausbildungskurse für junge Leute in sankt peter, die Seelsorger\*innen bei landunter werden wollen: „Wer sich bei uns für eine Ausbildung meldet, bringt oft schon ein eigenes Päckchen mit und verfügt damit über ein Empathie-Gefühl und soziale Intelligenz. Trotzdem ist das konkrete in Wortefassen, was sie fühlen,

ein Lernprozess, der sie anfangs irritiert.“ Und wie halten die jungen Seelsorger\*innen trotz 40 Stunden Ausbildungskurs die eingehenden Nachrichten aus? Manche können abschalten, manche nehmen das Erfahrene mit ins Bett. Piretzis achtet darauf, dass möglichst niemand ein Thema übernimmt, das die Person triggert. Alle sechs Wochen gibt es Supervision, zur Selbstfürsorge.

### **Hier kann ich mich öffnen, keiner lacht über mich**

landunter bietet den jungen Ratsuchenden die Möglichkeit, lange mit einer zuständigen Vertrauensperson im Kontakt zu sein. Manche melden sich mehrere Jahre lang immer wieder und üben dadurch auch, „eine Beziehung in einem schamfreien Raum aufzubauen. Wir sind ein Übungsraum für funktionierende Kommunikation für den Alltag.“ Was die 29-jährige Piretzis selbst unter Einsamkeit versteht? „Ein schmerzhaftes Gefühl der Leere und Überforderung.“ In der Mailseelsorge lernen junge Menschen, „wieder zu vertrauen. Erstmals nur der einen Person ohne Namen und Gesicht. Aber sie wissen, es ist 100 Prozent Verlass darauf, dass eine Antwort kommt und keiner über sie lacht. Sie werden in allem, was sie bewegt, ernst genommen und begleitet.“ Junge Menschen, die die Erfahrung machen konnten, ‚es hat mir etwas gebracht, mich zu öffnen‘ werden so ermutigt, auch im Alltag vertrauensvolle Beziehungen neu zu knüpfen und sich über ihre Ängste und Nöte auszutauschen.

**Mehr auf [www.landunter.org](http://www.landunter.org)**

### **Mailseelsorge**

Schon seit einigen Jahren bietet die Jugend-kultur-kirche sankt peter Seelsorge von Jugendlichen für Jugendliche an. Das Konzept von jungen Menschen für junge Menschen startete vor gut zehn Jahren mit der Idee eines persönlichen Kontakts zu festen Zeiten in sankt peter. Es wurde jedoch schnell zu einem Onlineseelsorgeangebot, das junge Menschen jederzeit nutzen können. Seit Oktober 2024 fungiert die Onlineseelsorge sankt peter unter dem Namen landunter. 20 gut ausgebildete ehrenamtliche Seelsorger\*innen werfen seitdem Rettungsringe von jungen Menschen zu jungen Menschen, die sich bei landunter melden. Es ist deutschlandweit eines der wenigen Formate, das auf diese Weise auf Augenhöhe junge Menschen anspricht.

### **Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“**

Die bundesweite Aktionswoche vom 26. Mai bis 1. Juni 2025 möchte für das Thema Einsamkeit sensibilisieren und auf Angebote vor Ort hinweisen. Sie ist Teil der

Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit und richtet sich an Menschen aller Altersklassen.