

SWR2 Wissen

Krieg, Corona, Klimakrise – Wie bleiben junge Menschen resilient?

Von Johanne Burkhardt

Sendung vom: Donnerstag, 21. September 2023, 8:30 Uhr

Redaktion: Marisa Gierlinger

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2023

Studien zeigen: Die Krisen der vergangenen Jahre haben junge Menschen besonders stark belastet. Woran das liegt und was sich gegen das Gefühl der Ohnmacht tun lässt.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 01 Elina (Studentin):

Als die Pandemie dann angefangen hat, ging das alles so ein bisschen den Bach runter in Anführungszeichen.

Musikakzent

Autorin:

Corona-Pandemie und Lockdown. Klimakrise und Wetterkatastrophen. Krieg in Europa. Energiekrise. Inflation. Unsere Gesellschaft steht vor so vielen Herausforderungen, wie schon lange nicht mehr.

O-Ton 02 Jörg Fegert (Kinder- und Jugendpsychiater, Universitätsklinikum Ulm):

Krise heißt ja, das ist ein Moment, wo sich was verändert, und dann denkt man, man ist irgendwie durch und man kommt zum Aufatmen. Aber dann kam jetzt der Ukraine Krieg, dann ist eigentlich die völlig ungeklärte Klimathematik und es gibt eigentlich so viele Dinge, die sich hier übereinanderschichten, dass glaube ich schon so ein Gefühl auch da ist: Da verändert sich was in der Zeit fundamental und man weiß noch nicht richtig, wo das hingeht.

Autorin:

Studien zeigen: Die Krisen belasten vor allem junge Menschen. Aber sind sie dem einfach machtlos ausgeliefert?

O-Ton 03 Aktivistin Letzte Generation:

Wenn ich handle, wenn ich was tue, da habe ich immer das Gefühl, dass ich etwas dagegen tue gegen meine Ängste vor dem, was kommt.

Ansage (Sprecher):

Krieg, Corona, Klimakrise - Wie bleiben junge Menschen resilient? Von Johanne Burkhardt.

Musikakzent

O-Ton 04 Elina:

Ich bin immer schon eine sehr, sehr glückliche, offene, aufgeschlossene Person gewesen. Ich habe super viel mit Freunden gemacht. Ich bin eine Person gewesen, die immer viel feiern gegangen ist, viel weggegangen ist. Ich habe ja auch mein Leben lang Handball gespielt. Dementsprechend hatte ich da auch immer so einen sportlichen Ausgleich.

Autorin:

Als das Coronavirus zur Pandemie erklärt wird, steht Elina, die eigentlich anders heißt, kurz vor dem Abitur. Innerhalb kurzer Zeit verändert sich ihr Alltag komplett:

Unterricht zu Hause vor dem Laptop, ihren 18. Geburtstag verbringt sie ohne Freundinnen und Freunde, zum Handball darf sie nicht mehr. Elina, die sonst selten allein mit ihren Gefühlen ist, fällt in ein Loch.

O-Ton 05 Elina:

Am Anfang habe ich auch noch gar nicht gemerkt, dass es mir wirklich schlecht ging. Klar, war es komisch, es war eine Umstellung, aber es war irgendwie auch normal, so den größten Teil des Tages einfach im Bett zu bleiben. Und da hat es auch so ein bisschen angefangen, dass, wenn ich so gar nichts zu tun hatte, ich wusste überhaupt nicht wohin mit mir und bin so ein bisschen hilflos geworden. So was machst du denn jetzt.

Autorin:

Krisen, wie die Coronapandemie, der russische Angriffskrieg in der Ukraine oder die Klimakrise schaffen neue, unsichere Bedingungen. Ängste sind da erst einmal eine natürliche Reaktion darauf. Doch meist lernt die Psyche nach einiger Zeit, sich an die neuen Umstände zu gewöhnen. Aber Elina schafft diese Umstellung nicht.

O-Ton 06 Elina:

Die Downs wurden dann halt irgendwie nur immer mehr, sie wurden halt immer stärker und es kamen immer mehr Gedanken und immer weniger Antworten. Warum bin ich jetzt so? Warum fühle ich gerade irgendwie nichts? Warum fühle ich mich so leer?

Musikakzent

Autorin:

Junge Menschen leiden am stärksten unter Krisen. Das hat im Mai 2023 die Trendstudie „Jugend in Deutschland“ gezeigt. Basis für die Studie war eine repräsentative Online-Befragung mit insgesamt mehr als 3.000 Teilnehmenden. Fast jeder oder jede Zweite zwischen 14 und 29 gab an, unter Stress zu leiden. In der Altersgruppe zwischen 50 und 69 ist es nur etwa jeder oder jede Fünfte (1). Ein ähnliches Bild zeigt sich bei anderen psychischen Belastungen wie Erschöpfung, Selbstzweifeln und Gereiztheit.

Atmo 01:

„Mein Name ist Klaus Hurrelmann. Ich bin hier an der Hertie School of Governance in Berlin und arbeite seit vielen Jahren im Bereich Bildungsforschung, aber auch mit dem Schwerpunkt Jugendforschung“

Autorin:

Der Soziologe und Jugendforscher Klaus Hurrelmann ist einer der Autoren dieser Trendstudien. Seit Beginn der Coronapandemie befragen er und seine Kollegen alle sechs Monate Menschen zwischen 14 und 29 Jahren - zum Beispiel zu ihren Ängsten und psychischen Wohlbefinden. Ihre Ergebnisse zeigen, dass die größten Ängste der Befragten sich am aktuellen Geschehen orientieren:

O-Ton 07 Klaus Hurrelmann (Soziologe, Hertie School Berlin):

Im weiteren Verlauf der Studie stellte sich heraus, dass die Klimaangst, dass die doch weiter ganz intensiv im Bewusstsein der jungen Generation eine Rolle spielen, ein bisschen verdrängt waren durch die Coronaangst aber ihren Platz in der Skala von Sorgen und Ängsten doch behalten haben. Es kam der Krieg in der Ukraine dazu, der dann kurzfristig auch an die erste Stelle von Sorgen und Ängste gerückt ist. Plus Folgen, nämlich wirtschaftliche Inflationsfolgen.

Autorin:

In der Trendstudie vom Mai 2023 haben Hurrelmann und seine beiden Kollegen erstmals auch Menschen in älteren Altersgruppen befragt. Auch sie leiden unter den Krisen, aber sie fühlen sich dadurch weniger stark belastet. Der Vergleich zeigt auch: Die Gruppe ab 50 sorgt sich am meisten vor Altersarmut. Bei den Jüngsten ab 14 ist die größte Sorge die Inflation. Und während sich über die Hälfte der jungen Menschen starke Sorgen um den Klimawandel macht, sind es bei den Älteren ab 30 nur etwas mehr als ein Drittel.

O-Ton 08 Klaus Hurrelmann:

Das war genau das, was die jungen Leute uns in den Studien deutlich machten: Wir fühlen uns alle Jahre wieder, das war ja fast ein Jahresrhythmus durch existent bedrohliche Krisen herausgefordert. Und das drückt auf unsere Mentalität. Und dass konnten wir dann auch feststellen in den Studien, dass es die psychische, die mentale Gesundheit der jungen Generationen sehr stark beeinflusste und bedrückte.

Autorin:

Wie sich diese Belastung äußert, variiert, so Klaus Hurrelmann.

O-Ton 09 Klaus Hurrelmann:

Das Ausmaß von Aggression und Gereiztheit, von Hyperaktivität steigt an, wenn man irgendwo mit seinem Druck hinmuss und möchte. Aber, andere Variante: Der Druck wird nach innen gerichtet. Das Ausmaß von Depressionen, von Stressempfinden, von Hilflosigkeit bis hin zu Suizidgedanken nimmt zu. Und eine dritte Variante ist sozusagen ein Ausweichen. Auch das lässt sich sehen. Zunahme an Drogenkonsum, Zigaretten, Alkoholkonsum ist von niedrigem Niveau bei jungen Leuten historisch ganz auffällig etwas angestiegen. Aber vor allem Medienkonsum. Also diese drei Symptomgruppen, die können wir in den Studien dingfest machen.

Musikakzent**Autorin:**

Elina zeigt gleich mehrere dieser Symptome. Es geht so weit, dass sie sogar an Selbstmord denkt. Ihre Probleme versucht sie zu ersticken – irgendwann auch mit Drogen.

O-Ton 10 Elina:

Wenn es dann mir eine Woche schlecht ging, dann habe ich wirklich vermehrt Alkohol getrunken, vermehrt geraucht, auch das Kiffen angefangen, weil das einfach so diese einzigen Ups waren. Ich habe meinen Eltern immer gesagt, jetzt noch ein

Abendspaziergang machen. Ja, ich bin eigentlich nur raus gegangen und einmal um die Ecke und habe zwei, drei Kippen geraucht und bin wieder nach Hause.

O-Ton 11 Jörg Fegert:

Da sind so Dinge schleichend passiert, die jetzt auf eine Situation treffen, wo ja eigentlich sich Krisen übereinanderschichten.

Autorin:

Sagt der Kinder- und Jugendpsychiater Jörg Fegert. Er leitet am Uniklinikum Ulm die Kinder- und Jugendpsychiatrie und ist Teil politischer Gremien, die sich für die Interessen junger Menschen einsetzen.

Dieses Übereinanderschichten verschiedener Krisen beobachten auch die Autoren der Trendstudien „Jugend in Deutschland“: Auf die Pandemie folgt der Krieg in der Ukraine und die Inflation. Etwa jeder vierte junge Erwachsene und jedes fünfte Kind sind von Armut bedroht (4). Über allem schwebt die Klimakrise, von deren Folgen vor allem jüngere Menschen betroffen sein werden. Junge Menschen sind in einer Art Dauerkrisenmodus, so die Experten.

O-Ton 12 Jörg Fegert:

Und das hatte eigentlich keine Generation davor in den letzten 50 Jahren oder 60 Jahren.

Musikakzent

Autorin:

Im Gegensatz etwa zu den Kindern und Jugendlichen des Ersten und Zweiten Weltkriegs. Der Ausnahmezustand hat besonders sichtbar gemacht, wie junge Menschen unter Krisen leiden. Und das noch lange über die konkrete Bedrohung hinaus.

O-Ton 13 Barbara Stambolis (Historikerin):

Kinder, die im Krieg aufwuchsen und aufwachsen, das gilt sicherlich für heutige Kriege auch noch, sind immer existenziell gefährdet. Sie können sterben. Es können Bomben fallen. Es kann ein Angehöriger sterben. Hunger spielt natürlich eine Rolle und oft ziehen sich diese Belastungen über einen längeren Zeitraum hin. Das heißt also zum Beispiel, Flucht und Vertreibung enden nicht mit dem offiziellen Ende eines Krieges, sondern sie sind auch wie Hunger z.B. noch darüber hinaus sehr gegenwärtig. Also sie prägen.

Autorin:

Barbara Stambolis ist emeritierte Professorin für Geschichte der Justus-Liebig-Universität Gießen. Sie hat sich intensiv mit den Schicksalen und Geschichten von Kindern im Ersten und Zweiten Weltkrieg und in den Nachkriegsjahren beschäftigt.

O-Ton 14 Barbara Stambolis:

Es gab beispielsweise Beobachtungen, dass Kinder in der Schule verstummen, dass sie nicht mehr sprechen, dass sie unkonzentriert sind, nervös. Nervosität war damals

ein sehr großes Stichwort. Und ein zentrales Thema bei den Studien war: Wie gehen Kinder mit Ängsten um? Ängsten vor allen Dingen vor dem Verlust von Angehörigen.

Autorin:

Doch nach dem Ersten Weltkrieg seien diese Studien in den Hintergrund gedrängt worden, sagt Barbara Stambolis.

O-Ton 15 Barbara Stambolis:

Es gab ja noch eine zweite Schiene, die sich durch das 20. Jahrhundert zieht. Das sind deutsche Erziehungsnormen. Man wollte Härte und Gehorsam und nicht Zimperlichkeit in den Vordergrund stellen. Da hat man dann davon gesprochen, dass Kinder sehr schnell das auch wegschütten könnten, dass die Verhältnisse sich wieder ändern, dass es keine langfristigen Folgen hat. Man wollte nicht, dass diese Bedenken, welche Folgen Kriege haben, für Kinder, in der Öffentlichkeit einen zu breiten Raum einnehmen.

Autorin:

Heute wissen wir aber: Die belastenden und traumatischen Erfahrungen hatten und haben für viele Kriegskinder und -Jugendliche schwere Folgen, die die Betroffenen häufig bis ins hohe Alter belasten. Barbara Stambolis hat für ihre Untersuchungen etwa mit Zeitzeuginnen gesprochen, die im Zweiten Weltkrieg und in den Nachkriegsjahren mit ihrer Mutter auf der Flucht waren.

O-Ton16 Barbara Stambolis:

Mir haben Frauen berichtet, wie sie im Nachhinein doch erstaunt habe, wie wenig über Gefühle gesprochen wurde. Dazu sei wirklich keine Zeit gewesen, sie seien ja mit dem Überleben beschäftigt gewesen, auf der Flucht zunächst mal und dann aber auch mit der Beschaffung von Kleidern, Essen, Wohnung. Allem das, was unser tägliches Leben ausmacht. Das habe derartig im Vordergrund gestanden. Und sie wunderten sich, so berichteten sie im Alter, wie sie das eigentlich alles gepackt hätten. Und ihre Erfolgsstrategie war meistens zu schweigen, zu funktionieren und durchzuhalten.

Autorin:

Psychotherapeutische Angebote, wie wir sie heute kennen, gab es damals nicht. Häufig waren enge und vertraute Bindungen zu anderen Familienmitgliedern oder einer Gruppe von Gleichaltrigen das Einzige, das Halt gegeben hat. Damals wie heute sind Beziehungen zu vertrauten Bezugspersonen essentiell, um mit Krisen fertig zu werden. Wer diese nicht hatte, hat sich häufig emotional abgekapselt. Die Unfähigkeit, über Erlebtes und Gefühle zu sprechen, haben viele Kriegskinder ihr Leben lang mit sich getragen, sagt Barbara Stambolis.

Musikakzent

Autorin:

Untersuchungen zeigen: Auch Menschen, die nicht direkt betroffen sind, werden durch Kriege psychisch belastet (3). 2022, das Jahr, in dem Russland erneut die

Ukraine angriff, war die Angst, es könnte auch in Deutschland einen Krieg geben, eine der größten Sorgen unter deutschen Jugendlichen (2).

Musikakzent

Atmo 02 Auf dem Schulhof

Autorin:

Eine Realschule in einer Kleinstadt im Sauerland. Hier findet diese Woche für die Kinder der fünften Klassen etwas Besonderes statt. Anstatt des Klassenzimmers versammeln sie sich in der großen Aula - zum Resilienztraining.

Atmo 03:

Aula und Guten Morgen

O-Ton 17 Julia Pauli (Resilienztrainerin):

Also ich finde es als Definition von Resilienz schön, dieser Vergleich mit dem Immunsystem, also der Körper hat ein Immunsystem, was Viren und Bakterien abwehrt. Und die Resilienz ist so das Immunsystem der Psyche.

Autorin:

Julia Pauli ist ausgebildete Resilienztrainerin für Kinder und Jugendliche. In Workshops an Schulen und Kitas übt sie mit ihnen die psychische Widerstandsfähigkeit.

Atmo 04 Umfrage globale Krisen:

"(Pauli) Wenn ihr so an die großen Krisen denkt, wo steht euer Kompass da? (Schüler) So in der Mitte. (Pauli) Bei wem steht er in der Mitte? Und bei wem steht er auf rot? Ok, bei einigen."

Autorin:

Zwar machen sich auch viele Schülerinnen und Schüler der 5A um die großen Krisen wie den Krieg in der Ukraine oder die Klimakrise Sorgen. Aber heute möchten sie zusammen mit Julia Pauli ein ganz bestimmtes Problem angehen:

O-Ton 18 Resilienztraining:

Lasst uns mal überlegen: Ihr als Klasse merkt, wir haben echt viel körperliche Gewalt. Was ist denn der erste Schritt, kannst du es jetzt sofort ändern? Gerade jetzt kann ich es nicht ändern, ich finde es nicht gut, aber trotzdem ist es wie es... (alle:) „ist“. Genau, das ist der erste Schritt.

Autorin:

Julia Pauli zeigt auf ein Poster mit einer Vierfeldertabelle. Darauf steht: Akzeptanz, kein Opfer, Lösung und Hilfe.

O-Ton 19 Resilienztraining:

Deshalb ist der zweite Schritt erstmal zu denken, wir hatten ja gestern erst, wie wichtig Gedanken sind, ich bin kein Opfer, ich finde eine (alle:) „Lösung“... Was könnt ihr denn machen, wenn ihr merkt, in unserer Klasse ist zu viel Gewalt? (Mädchen:) Mit dem Klassenlehrer vielleicht drüber reden und dann eine Lösung finden, dass es gar nicht dazu kommt, dass es körperlich wird. (Pauli): Genau, zum Beispiel mit dem Klassenlehrer reden, da bist du hier schon bei dem vierten Punkt: Du kannst dir Hilfe holen, du musst ja nicht alles alleine schaffen.

Autorin:

Die Kinder sollen lernen, dass sie in Krisensituationen nicht machtlos sind, sondern dass es immer Möglichkeiten gibt, wie sie selbst aktiv werden können. Das gilt für Streitigkeiten in der Klasse und für größere Krisen:

O-Ton 20 Julia Pauli:

Es kann sein, dass zum Beispiel Kinder sagen: Ja, uns ist das Umweltthema liegt uns total am Herzen und wir gucken einfach: Können wir irgendwo Energie sparen, oder kann man mehr Mülleimer aufstellen hier um die Schule rum, dass sie einfach sehen, wo kann ich für mich was machen, um selbstwirksam zu sein. Weil das ist ja ein ganz wichtiger Punkt. Wenn ich mich selbst nicht als wirksam empfinde, dann bin ich genau in dieser Opferhaltung. Alles passiert um mich herum, ich kann nichts ändern und fühle mich dann einfach richtig schlecht.

Autorin:

Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, durch eigene Fähigkeiten ins Handeln kommen zu können.

Atmo 05 Traumreise:

Autorin:

Um dieser Überzeugung bei den Schülerinnen und Schülern der 5A spielerisch unter die Arme zu greifen, beendet Julia Pauli den Workshop-Tag mit einer Traumreise.

Atmo 05 Traumreise weiter:

Traumreise „Ihr seid auf dem Schulhof... vor euch steht Kora... Sie sagt „du bist blöd“... Die Worte fliegen wie ein Stein... Und auf mein Kommando leuchtet die Farbe um dich wie ein Schutzschild, 3, 2, 1, jetzt!... und in diesem Moment berührt der Stein die Farbe und der Stein wird zu Staub“

Autorin:

Dem 10-jährigen Max hat die Traumreise besonders gut gefallen.

O-Ton 21 Max (Schüler):

Ich fand die Geschichte sehr berührend, das war sehr toll mit diesem Schutzschild. Das hat auch irgendetwas an mir verändert, habe ich auch gemerkt. Zum zweiten Mal weil, wir hatten dieses „Helden Stark“ Training schon in der Grundschule und ich habe da auch schon sehr viel gelernt.

O-Ton 22 Julia Pauli:

Dann kommt es aber eben wirklich drauf an, wie werden die weiter begleitet von den Erwachsenen, damit eine möglichst gute Nachhaltigkeit da ist? Also ich will jetzt nicht sagen, dass ein Trainingsbesuch alle Kinder glücklich macht. Aber im Training ist das Gute: Man pflanzt wie so ein Samenkorn. Ob der Samen aufgeht bei den Kindern, das ist nicht mehr in meinem Machtbereich. Aber ich pflanze diesen Samen. Und wenn es im Umfeld gelebt wird, dann hat man eine gute Chance, dass der aufgeht.

Autorin:

Es macht Sinn, diesen Samen so früh wie möglich zu pflanzen, sagt Julia Pauli. Denn gerade jüngere Kinder würden offener über ihre Gefühle sprechen als etwa Jugendliche. Der Zugang zu ihnen sei leichter. Dazu kommt, dass negative Affekte, wie etwa Ängste und Depressivität beim Übergang zwischen Kindes- und Jugendalter zunehmen und Jugendliche extremere Gefühle erleben als Kinder und Erwachsene (5). Das haben Längsschnittstudien gezeigt.

Musikakzent

Autorin:

Früh Resilienz und Selbstwirksamkeit zu üben kann sich also lohnen. Weil junge Menschen anfälliger für Krisen sind. Aber warum ist das überhaupt so?

Autorin:

Zunächst einmal lohnt sich ein genauerer Blick in die Statistiken, wie der Kinder- und Jugendpsychiater Jörg Fegert anhand der Coronapandemie verdeutlicht:

O-Ton 23 Jörg Fegert:

Wenn wir über Durchschnittswerte reden, machen wir eigentlich was falsch, weil wir ganz viele junge Menschen haben, die ziemlich gut durch die Zeit gekommen sind, teilweise auch die Erfahrung gemacht haben, dass sie Sachen können, die sie sich gar nicht zugetraut haben. Also wir haben auf der einen Seite welche, die toll klargekommen sind und andere, denen es vorher schon nicht so gut ging, denen es wirklich deutlich schlechter geht.

Autorin:

Es gibt eine Reihe von Faktoren, die beeinflussen, ob man zur einen oder anderen Gruppe gehört. Entscheidend ist vor allem das soziale Umfeld. Und je älter ein junger Mensch wird, desto wichtiger werden in diesem Umfeld Gleichaltrige. Freundinnen und Freunde lösen immer mehr die eigenen Eltern ab, man erlebt vielleicht schon die erste Partnerschaft. Und genau dieses „Sich-Ablösen“ ist eine von vielen sogenannten Entwicklungsaufgaben, die Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bewältigen müssen:

O-Ton 24 Klaus Hurrelmann:

Wenn sich junge Menschen bedroht fühlen durch Umweltbedingungen, dann schlägt sich das nieder in ihrer Fähigkeit, mit ihren Alterstypischen Entwicklungsaufgaben zurechtzukommen. Das konnten wir jetzt während der Pandemie mit unseren Studien

alles genau nachweisen. Sie werden blockiert in den vier großen Entwicklungsbereichen, die man unterscheiden kann.

Autorin:

Sagt der Jugendforscher Klaus Hurrelmann.

O-Ton 25 Klaus Hurrelmann:

Im Bereich bilden und qualifizieren. Die Schule war unterbrochen. Wir haben bis zu einem Drittel, die richtig stark leistungsmäßig zurückgefallen sind. Der große Bereich Beziehungen gestalten, eigene soziale Kontakte aufbauen. Auch hier enorme Störungen in dieser Krisenkonstellation. Der Bereich einer Entspannung, meine Freizeit, auch während Corona und in den nachfolgenden Krisen stark beeinträchtigt und auch der letzte Bereich, nämlich mich, sozial zu beteiligen, sozial und politisch zu engagieren, war auch stark eingeschränkt.

Autorin:

Dazu kommt, dass Menschen in jungen Jahren mehr Übergänge bewältigen müssen als später im Leben. Nach dem Kindergarten auf die Grundschule, dann der Wechsel auf die weiterführende Schule und nach dem Abschluss der Einstieg in eine Ausbildung oder ein Studium und später dann in einen neuen Beruf. Übergänge allein sind schon eine Herausforderung. Die durch Krisen noch weiter erschwert werden können. Sagt der Kinder- und Jugendpsychiater Jörg Fegert.

O-Ton 26 Jörg Fegert:

Alle jungen Menschen, die in Übergängen waren, hatten das in der Corona Zeit schwieriger. Und bei den Jugendlichen, die jetzt junge Erwachsene werden, da kam eigentlich noch besonders dazu, dass im Jugendalter ja ganz viele Entwicklungsaufgaben sind, die es bedingen, dass man aus der Familie rausgeht. Junge Menschen sitzen ja nicht mehr viel bei den Eltern, sondern sie gehen aus. Sie haben erste Freundschaften, Partnerschaften. All diese Dinge waren extrem erschwert.

Musikakzent

Autorin:

Bei Elina verschlechtert so eine Übergangsphase ihren Zustand noch weiter: Als sie das Abitur geschafft hat und auf einen Studienplatz wartet, wird ihre Depression noch schlimmer.

O-Ton 27 Elina:

Ich hatte Wutausbrüche aus dem Nichts, obwohl ich einen guten Tag hatte, obwohl ich nichts hatte, was mich wütend gemacht hatte. Es konnten Kleinigkeiten sein, die mich von null auf 100 gebracht haben. Ich habe mir dann auch teilweise so meine Knöchel an meinen Wänden blutig geschlagen, wo dann auch irgendwann, was dann auch mein Vater mitbekommen hat, der mir dann auch gesagt hat: Wenn du jetzt nicht aufhörst, haust du hier irgendwann noch den Rehgips durch. So, was ist mit dir?

Autorin:

Elina realisiert, dass sie professionelle Hilfe braucht. In der Therapie lernt sie viel über sich selbst und die möglichen Gründe für ihre Depression: Als Kind erlebt sie ein Trauma, als Jugendliche wird sie über viele Jahre in der Schule gemobbt. Die Coronakrise war der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat. Deswegen achtet die mittlerweile 21-Jährige besonders auf ihren Umgang mit Krisen.

O-Ton 28 Elina:

Klar, natürlich manche Themen, siehe zum Beispiel der Ukraine Krieg oder globale Erwärmung oder das alles. Das kriegt man ja halt nun mal mit. Die Sachen kannst du einfach nicht mehr umgehen und das macht mir schon Angst, bin ich ehrlich. Aber ich versuche mich trotzdem nicht so sehr mit den Themen zu beschäftigen, weil ich auch ehrlich gesagt Angst habe, dass ich wieder in so ein richtiges Loch reinfallen könnte, gerade durch solche Sachen.

Musikakzent**Autorin:**

Angst kann uns hemmen. Aber manchmal kann Angst auch motivieren. Eine Studie der Universität Koblenz-Landau aus dem Jahr 2021 zeigt etwa, dass Angst vor der Klimakrise ein Grund für klimaschützendes Verhalten sein kann (8). Vor allem aber hilft das Handeln gegen die Angst, sagt der Kinder- und Jugendpsychiater Jörg Fegert.

O-Ton 29 Jörg Fegert:

Es gibt total viele junge Menschen, die einfach ihre Zeit herschenken, um in den Krisen im Moment zu helfen. Und ich glaube, das sind Sachen, die anderen guttun, aber einem selber auch ganz viel geben. Was auch dazu führt, dass es einem besser geht und dass man mit den Krisen auch besser klarkommt, weil man was tun konnte. Und deshalb, finde ich, ist dieses ins Handeln kommen wichtig.

Atmo 06 Begrüßung Josephine:

„Straße vor Josephines Haus“

Autorin:

Josephine ist auf dem Weg zu einem Treffen der Letzten Generation. Die 25-Jährige studiert an der Universität Freiburg Umweltwissenschaften und Politik und gehört zum Poesetteam der Klimaaktivistinnen und -Aktivisten.

O-Ton 30 Josephine (Pressesprecherin Letzte Generation):

Bei mir war am Anfang schon sehr stark auch vor allem dieses inhaltliche Interesse. Und dann kam es immer mehr, dass ich die Klimakrise mit in meine eigene Zukunftsbiographie auch mitgedacht hab.

Autorin:

Wie viele junge Menschen ist sich auch Josephine unsicher, welchen Einfluss die Klimakrise auf ihre Zukunft haben wird.

O-Ton 31 Josephine:

So klassische Sachen wie die Kinderfrage. Eigentlich kann ich mir mittlerweile schon voll vorstellen, Kinder zu bekommen. Aber natürlich ist es, wenn alles so unsicher ist, dann macht es einem einfach irgendwie Angst. Also das spüre ich schon auch so in meinem Umfeld, so viele von meinen Freundinnen können einfach nicht mehr so zukunftsicher irgendwie ihr Leben planen.

Autorin:

Damit Josephine in Zukunft so leben kann, wie sie es will, investiert sie jetzt fast ihre komplette Freizeit in den Aktivismus. Neben ihrem Studium arbeitet sie gut 40 Stunden die Woche im Presseteam der Letzten Generation. Obwohl Josephine, wie sie es sagt, diese Zeit natürlich auch lieber mit anderen Dingen verbringen würde die Arbeit hilft ihr, sich nicht mehr so machtlos zu fühlen.

O-Ton 32 Josephine:

Ich höre so oft, was ich einfach voll schlimm finde, dass das ja eh alles zu spät ist, dass jetzt auch nicht mehr so viel bringt, dass man die Hoffnung verloren hat. Und mir hat es unglaublich viel Energie gegeben, weil man einfach zusammenkommt, man fühlt sich nicht mehr allein, man organisiert sich ja zusammen, man weiß nicht, denkt sich Strategien aus, man denkt sich Lösungen aus. Und mir hat es einfach ganz besonders viel Energie wieder gegeben, auch ganz viel Optimismus und auch einen konstruktiven Umgang mit dem schwierigen Thema sozusagen.

Atmo 07 Besprechung letzte Generation:**Autorin:**

Für junge Menschen ist noch vieles unsicher - viel liegt noch vor ihnen und sie haben im Schnitt weniger Erfahrungen gemacht, aus denen sie lernen konnten. Die Krisen der letzten Jahre haben diese Unsicherheiten verstärkt und sind für viele zur zusätzlichen psychischen Belastung geworden. Es gibt Strategien, die helfen können, damit umzugehen. Eine Gruppe von Gleichgesinnten, eine Psychotherapie oder selbstwirksames Handeln.

Und trotz allem blickt mehr als die Hälfte der jungen Menschen zuversichtlich auf ihre persönliche Zukunft. Möglicherweise liegt das auch am jugendlichen Optimismus. Immerhin: in einem Bereich scheinen die jungen Menschen am längeren Hebel zu sitzen.

O-Ton 33 Klaus Hurrelmann:

Wir haben eine junge Generation im Dauer-Krisenmodus, der hält auch noch an, aber wir haben eine junge Generation, und das ist historisch natürlich neu, die hervorragende Perspektiven am Arbeitsmarkt hat, weil eben die älteren Jahrgänge jetzt aus dem Berufsleben in riesiger Zahl ausscheiden. Und da haben die jungen Leute, die jetzt in den Beruf eintreten, eine fantastische Ausgangssituation.

Autorin:

Trotzdem fühlen sich viele mit ihren Sorgen von der Gesellschaft oft nicht ernst genommen oder sogar komplett übersehen. Der Kinder- und Jugendpsychiater Jörg Fegert fordert deswegen, dass die Belange junger Menschen stärker mitgedacht werden. Von der Gesellschaft aber auch von der Politik.

O-Ton 34 Jörg Fegert:

Ich glaube schon, wenn wir zu Beginn der Krise Kinderrechte in der Verfassung gehabt hätten, so wie wir zum Beispiel im Bundeskanzleramt eine Normenkontrolle in allen Umweltfragen und Genderfragen haben man bei jeder Maßnahme bedacht hätte: Was bedeutet das für Kinder und Jugendliche, dass das etwas anders ausgegangen wäre.

Abspann SWR2 Wissen über Bett:

Sprecher:

Krieg, Corona, Klimakrise – Wie bleiben junge Menschen resilient? Von Johanne Burkhardt. Redaktion: Marisa Gierlinger. Produktion: Günter Maurer.

* * * * *

Links:

Schnetzer, S., Hampel, K., & Hurrelmann, K. (2023). Trendstudie Jugend in Deutschland. Aktuelle Krisen belasten Jüngere stärker als Ältere. Ein Generationenkonflikt bleibt aus.

Liz Mohn Center & Bertelsmann Stiftung (2022). Was bewegt die Jugend in Deutschland? Einstellungen und Sorgen einer jungen Generation.

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2022/august/krieg-und-klimawandel-machen-den-jugendlichen-in-deutschland-mehr-sorgen-als-corona>

Barchielli, B., Cricenti, C., Gallè, F., Sabella, E. A., Liguori, F., Da Molin, G., Liguori, G., Orsi, G. B., Giannini, A. M., Ferracuti, S., & Napoli, C. (2022). Climate Changes, Natural Resources Depletion, COVID-19 Pandemic, and Russian-Ukrainian War: What Is the Impact on Habits Change and Mental Health? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 11929.

<https://doi.org/10.3390/ijerph191911929>

https:

<https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2023/januar/neue-zahlen-zur-kinder-und-jugendarmut-jetzt-braucht-es-die-kindergrundsicherung>

Wullenkord, M.C., Tröger, J., & Hamann, K.R.S., *et al.* (2021). Anxiety and climate change: a validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168(20). <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>