

Longevity

Gesund alt werden

Blutarmut im Fokus

Jeder 10. Deutsche betroffen

Powersamen Sesam

Ein Schatz an Vitalstoffen

Hilfe für den Darm

Colon-Hydro-Therapie





Die Sorgen der Jugend verstehen und begleiten

„Bestellst du die Pizza? Ich traue mich nicht.“ oder „Erst mal chillen!“ – Paradebeispiele für Alltagsgespräche der Generation Jugendlicher, die gerade erwachsen wird, der sog. Generation Z. Sind Ihnen ähnliche Aussagen auch schon begegnet? Klüfte wie auch Konflikte zwischen den Generationen gibt es seit jeher. Sich neu zu erfinden, Dinge anders zu machen, zu rebellieren, auf der Suche nach der eigenen Identität anders sein zu wollen, all das ist altbekannt. Im Vergleich zu zurückliegenden Generationen bedürfen neue Tendenzen einer näheren Betrachtung, denn sie sagen über die Welt von heute und morgen sowie über uns selbst Zentrales aus: Wo stehen wir? Wie kamen wir dahin? Wohin gehen wir?

Der Begriff „Generation“

Eine Generation betrifft eine bestimmte Altersgruppe in der Gesellschaft, die innerhalb einer Zeitspanne von ca. 15 Jahren eine im Mittel vorhandene Ähnlichkeit aufweist, z. B. aufgrund gemeinsam erfahrener historischer, politischer, wirtschaftlicher oder kultureller Ereignisse. Die jeweils neue Generation findet sich infolgedessen in anderen Lebensraumbedingungen wieder als die vorherige. Verschiedenste Forschungsbereiche, z. B. aus Soziologie oder Marktwirtschaft, bedienen sich der Einteilung in Generationsgruppen.

Merkmale der Generation Z

Die heutige Jugend wird als „Generation Z“ bezeichnet. Diese umfasst all jene, die zwischen 1996 und 2012 geboren sind, mithin also die heute 12- bis 28-Jährigen. Die sog. Zoomer folgen auf die „Generation Y“ (Millennials), zu welcher die im Zeitraum 1980-1995 Geborenen zählen, also die heute 29- bis 44-Jährigen. Was zeichnet die „jungen Leute von heute“ aus?

Intuitive Mediennutzung

Als Hauptmerkmal der Generation Z gilt ihr intuitiver Zugang zu digitalen Medien („Digital Natives“), der bereits seit der frühen Kindheit besteht. Demgegenüber war die Generation Y erst in der späten Jugend damit konfrontiert. Die Auswirkungen führten jedoch auch zur Diskreditierung dieser Kompetenz, so spricht man oft von „Smombies“ (Kofferwort aus Smartphone und Zombie). Laut Langenscheidt sind

damit Menschen gemeint, die durch den ständigen Blick auf ihr Smartphone so stark abgelenkt sind, dass sie ihre Umgebung kaum noch wahrnehmen (Smombies war das Jugendwort des Jahres 2015).

Arbeitsnehmermarkt

Die Generation Z findet, verursacht durch den bestehenden Fachkräftemangel, einen veränderten Ausbildungs- und Arbeitsmarkt vor, bei dem Arbeitssuchende nahezu frei aus den sich bietenden Optionen wählen können und nicht, wie noch in der Generation zuvor, als Bittsteller auftreten müssen. Daraus folgend lassen sich die Motivation am Arbeitsplatz sowie das Arbeitsklima erahnen.

Stimmungsgelassenheit

Dies schlägt sich auch in einer insgesamt eher gelassenen Stimmung dieser Generation nieder. Hochgesteckte Ziele, eine starke intrinsische Motivation, Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen prägen die Generation Z nicht. Hier zeigt sich vielmehr ein Zerstreuungseffekt, nämlich der Wunsch nach extrinsischer Motivation und die Konzentration auf übergeordnete Ziele, z. B. unsere Umwelt. Marc Goergen fasst dies in einem seiner Artikel im Magazin STERN zusammen: „Die Optimierung des Lebenslaufs ist nicht mehr das alleinige Ziel, sondern auch: die Welt zu verbessern. Dank Facebook und WhatsApp sind zumindest Demonstrationen dafür binnen weniger Stunden organisiert.“ (1)

Gesteigerter Therapiebedarf

Das Bild dieser Generation wird ebenso gezeichnet von der Zunahme therapeutischer Betreuung bzw. einem überlasteten System von therapeutischen Angeboten. Der Arztreport der BARMER Krankenkasse aus dem Jahr 2021 zeigte, dass sich die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Angebote dieser Altersgruppe vom letzten in dieses Jahrzehnt mehr als verdoppelt hat. In keiner vorherigen Generation fiel dieser Wert derart hoch aus. Dieser Trend steigerte sich mit der Coronapandemie um ein Vielfaches. „Gestern hatte ich einen mental breakdown“ oder „Gestern wurde ich wegen einer Panikattacke wieder von der Schule abgeholt“ sind mittlerweile verbreitete Aussagen von unter 14-Jährigen

– ein Wortschatz, der vielen von uns erst im Erwachsenenalter geläufig wurde, wenn überhaupt.

Pessimismus gegenüber der Zukunft

Ein weiteres prägendes Merkmal der Generation Z zeigt sich in der eigenen Einstufung ihrer persönlichen Gefährdung hinsichtlich ihrer Zukunftsaussichten. Ein pessimistisches Weltbild und ein sorgenvoller Blick in die eigene Zukunft sind neben normalen Herausforderungen in der Jugendzeit zusätzliche, teilweise überdimensional erlebte Belastungen. Eine Studie zeigt, dass unter Jugendlichen das Gefühl verbreitet ist, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren. (2)

Dauerkrisen-Modus

Kaum an der Schwelle zur Abnabelung von den Eltern wurden die Türen geschlossen: Die Corona-Krise brachte Isolation anstelle erster Erfahrungen mit sich. „Jetzt ist doch gerade erst Corona vorbei, und jetzt ist so nah Krieg?“ – Diese Worte meines Sohnes, heute 18 Jahre alt, zu Beginn des Ukraine-Krieges im Jahr 2022 spiegeln mir das Innenleben einer ganzen Generation. Urgroßmütter, die den Zweiten Weltkrieg miterlebten und diesen als prägend für ihr Leben ansehen, sind seit Kriegsbeginn unaufhörlich in Sorge, ob ihren Urenkeln nun dasselbe Leid widerfahren wird wie den Männern, die ihr eigenes Aufwachsen begleiteten: in den Krieg einzurücken und vielleicht niemals zurückzukehren. Das Sicherheitsgefühl der heutigen Jugend (noch vor 10 Jahren brachte es Halt und Stabilität in die aufregende Zeit des Heranwachsens) ist mittlerweile stark beeinträchtigt, was auch ein neues Lebensmotto hervorbringt: „Für was sollte ich mich eigentlich weiter anstrengen?“.

Identitätschaos

Schließlich geht es, wie in jeder Generation, um Identitätssuche. In der Generation Z ist



© Banana Images | Adobe Stock.com

diese von der sog. Queer-Bewegung dominiert (Sammelbezeichnung für sexuelle Orientierungen, die nicht heterosexuell sind, sowie Geschlechtsidentitäten, die nicht-binär oder nicht-cisgender sind). Passend dazu titelte der National Geographic „Von LGB bis LGBTQIA+ – Der Identität einen Namen geben.“ (3) Doch mit einer neuen, auf ein Papier niedergeschriebenen Identität wird es nicht genug sein. Was macht es mit einer Generation, die ruft: „Anders ist normal“, wobei sich „anders“ u. a. darauf bezieht, dass es auch in Ordnung ist, wenn man seine menschlich geschlechtliche Orientierung nach bisher nie dagewesenen Richtlinien definiert? Die in der Jugendzeit natürliche und das Leben dominierende Identitätssuche scheint aktuell in ein Identitätschaos auszuuffern. Zu den Langzeitfolgen dieses Ringens um neue Identitäten sowohl im demografischen, psychosozialen wie auch interpersonellen Kontext liegen noch keine Forschungsergebnisse vor. Erhebliche Auswirkungen dieses Trends auf ein ganzes System scheinen jedoch absehbar.

Hotel Mama übernimmt

Früher musste man ruhig sein, während die Nachrichten im TV liefen, und pünktlich ins Bett gehen, natürlich ohne Smartphone und eigenen Fernseher. Im „Hotel Mama“ wird heutzutage alles geboten: Flachbildschirm, Netflix, Playstation, Internet, unbegrenzte mobile Daten, Lieferservice, Paketzustellung bis zur Haustür – und für diejenigen, die vielleicht noch wahrhafte Literatur lesen, gibt es Audible, Kindle und Co. Alles, was es sonst zu tun gibt, aber womöglich etwas anstrengend ist, macht sowieso Mama. Waren es zuvor klischeehaft noch die sog. Helikopter-Eltern, die das Tun ihres Nachwuchses rigoros überwachten, so ist es nun das sog. Curling, das den Erziehungsstil vieler Eltern kennzeichnet. Der Begriff entlehnt sich aus einer bekannten Wintersportart, bei der Hindernisse aus dem Weg gewischt werden. Die Aufgaben oder Herausforderungen der eigenen Kinder werden durch die elterliche (liebevoll intendierte)

Übernahme so minimal wie möglich gehalten. Das Ergebnis ist eine neue Mentalität der ganzen Generation.

Der Alltag vieler Zoomer

Die beste Freundin wohnt z. B. 600 Kilometer entfernt, das Kennenlernen und der Austausch erfolgen nur über Snapchat. Den Zoomern genügt eine Audionachricht oder ein Videoanruf. Wieso also noch rausgehen? Schließlich ist das sowieso viel zu gefährlich. Wenn man doch einmal das Haus verlässt und einen neuen Weg einschlagen muss, dann nur über Standort und Google Maps.

Ebenso zunehmend sind Fälle von (selektivem) Mutismus in diversen Ausprägungen, d. h. vollständigem oder partiellem Nichtsprechen bei erhaltener Sprechfähigkeit und abgeschlossener Sprachentwicklung. Junge Menschen, die sich kaum trauen, sich zu bewegen, geschweige denn zu sprechen oder etwas zu fragen.

Die Digitalisierung und das Aufkommen neuer Services (z. B. Ridesharing-Anbieter) verändern zudem das Mobilitätsangebot nach dem Motto: Teilen kommt vor Besitz. Entsprechend funktionieren im Übrigen auch andere etablierte Konsumservices (z. B. Netflix oder Spotify). Auch das steigende Umweltbewusstsein der Fridays-for-Future-Generation mag eine ausschlaggebende Rolle spielen. Jugendliche machen den Führerschein später und brauchen dafür länger: 2012 wurden noch 4,6 Millionen PKW-Führerscheine ausgestellt, 2017 waren es bereits über 10 % weniger. (4)

Die Antwort der Jugend auf fortlaufende globale Krisen scheint Stagnation, Stillstand und Stille zu Lasten von Mut, Motivation und Macher-Mentalität zu sein. Dringender Handlungsbedarf, sprich therapeutische Interventionen, sind erforderlich, wenn bemerkt wird, dass alltägliche, scheinbar normale Abläufe einschlafen (z. B. das selbstständige Erledigen von Formalitäten oder altersgerechte Handlungen beim Einkauf, im Haushalt, bei der Körperhygiene) oder es bei bereits erworbenen Fähigkeiten zu einer Remission gekommen ist.

Literatur

- (1) Goergen, Marc: Mehr Eier als die Nato – Warum Greta Thunberg für eine bessere Zukunft kämpft. stern.de (09.02.2019, Abruf: Juni 2024)
- (2) Schnetzer Simon; Hurrelmann, Klaus: Trendstudie Jugend in Deutschland – Jugend im Dauerkrisen-Modus; Klima, Krieg und Corona (Sommer 2022)
- (3) Blakemore, Erin: Von LGB bis LGBTQIA+ – Der Identität einen Namen geben. National Geographic (28.10.2021, Abruf: Juni 2024)
- (4) Manager Magazin: Junge Menschen machen erst später den Führerschein. (27.12.2018, Abruf: Juni 2024)

Bei den genannten Beispielen steht v.a. die reduziert motivierte Selbstständigkeit (besonders hinsichtlich Organisation, Planung und Umsetzung) im Coaching-Fokus.

Fallstudie

Marlene, 15 Jahre alt, kommt nach der Pflichtschulzeit zu mir ins Coaching für berufliche Integration. Sie ist auf ihrem Weg nach der Schule trotz erfolgreichem Abschluss zum Stillstand gekommen. Es stehen Fragen im Raum, wie z.B.: „Wie geht es weiter? Wer bin ich? Was kann und was will ich?“.

Zunächst benötigt Marlene Zeit, um sich von ihrer während der Schulzeit entstandenen Ohnmacht zu erholen. Mobbing, Ausgrenzung und Isolation prägten ihren Alltag. Sie fühlte sich dabei allein und überfordert, zog sich im Lauf der Zeit immer mehr zurück.

Typische Merkmale mit Relevanz für das Coaching sind Marlenes gering ausgeprägte Selbstständigkeit und Mobilität. Sie besitzt kein Fahrrad und ist mit ihren 15 Jahren noch nie mit dem Bus oder Zug gefahren. Auch die Körperhygiene erscheint mangelhaft, gerade was regelmäßiges Duschen, Haarewaschen und frische Kleidung betrifft.

Was Marlene braucht, ist ein Ansprechpartner – jemand, der ihr zuhört und sich mit ihr beschäftigt, v.a. auch jemand, der diese Stagnation thematisiert, anstatt sie weiter zu unterstützen. Als sie diesen Anlaufpunkt im Rahmen unseres Coachings findet, blüht Marlene förmlich auf. Sie lernt im Rahmen von Mobilitätstrainings, selbstständig unterwegs zu sein (Bus, Zug) sowie inhaltlich Selbstfürsorge-Schwerpunkte zu setzen, die nicht nur ihre Hygiene-Routine, sondern auch den Umgang mit sich selbst wie auch mit der Außenwelt hin zu einem gesunden und selbstwirksamen, altersentsprechenden Lebensstil unterstützen. So wagt sie ihre ersten Schritte in die Außenwelt u.a. im Rahmen verschiedener Berufserprobungen (Schnuppertage). Nach 12 Monaten Begleitung meistert Marlene ihren Alltag nunmehr selbstständig in einer Ausbildungsstätte.

Im Coaching selbst liegt der Fokus weniger auf biografischer Ursachenforschung, sondern es werden vielmehr durch gemeinsame, stets evaluierte Handlungsschritte die Aspekte Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit, immer nach dem Prinzip des Empowerments, in den Vordergrund gerückt.

Anmerkung: Nicht immer bedarf es eines professionellen Coachings, um Jugendliche wieder



Lebe deine Berufung:

Das Gesundheitszentrum Striller in Viernheim bei Heidelberg und Mannheim sucht Heilpraktiker und Osteopathen (m|w|d)

Als alternativmedizinische Praxis gehen wir den Ursachen von Beschwerden auf den Grund und setzen dabei auf eine gründliche Diagnostik und modernste Therapieverfahren. Dank unserer fortschrittlichen medizinischen Ausstattung bieten sich für dich vielfältige interessante Möglichkeiten, um Patienten wirksam zu helfen.

Auf einer großzügigen Fläche von 400qm im Viernheimer Ärztehaus mit optimaler Verkehrsanbindung und einem einmaligen, einladenden Flair bekommst du bei uns ausreichend Raum, um Menschen aus ganz Deutschland intensiv zu betreuen und deine Fähigkeiten voll zu entfalten.

Unsere Schwerpunkte umfassen eine breite Palette an Beschwerden, darunter Long Covid, Immunstörungen, chronische Infektionen, CFS, Burnout, Schmerzen und Magen-Darm-Beschwerden. Für diese Vielfalt an interessanten Aufgaben suchen wir leidenschaftliche Heilpraktiker und Osteopathen, die mit uns wirklich etwas bewegen möchten.

Deine Vorteile bei uns:

- ▶ Sichere, unbefristete Anstellung
- ▶ Administrativer Freiraum: Fokus auf deine Patienten, während unser Team die meiste Organisation übernimmt
- ▶ Kein Marketingstress: Wir kümmern uns um die Patientenakquise
- ▶ Engagiertes Team mit spürbarer Wertschätzung der Patienten
- ▶ Top organisierte Praxis mit persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten
- ▶ Modernes Arbeitsumfeld mit modernster Technik

Erfahre mehr über uns:

gesundheits-striller.de/heilpraktiker-stelle

Bewirb dich in nur 2 Minuten über unser Bewerberformular oder sende deine Bewerbung an bewerbung@gesundheits-striller.de • Tel: 06204/ 6013814

Wir freuen uns sehr, dich kennenzulernen!
Leva und Johannes Striller



in ihre Selbstwirksamkeit zu bringen. Erkennen Eltern oder Begleiter die eingetretene Stagnation, können auch sie durch Rücknahme ihrer eigenen, bisher zu vor- und fürsorglichen Aktivitäten die Selbstständigkeit ihrer Kinder wieder fördern.

Handreichung

Welche konkreten Ansätze gibt es, um den Folgen der sich unter Jugendlichen ausbreitenden Gelassenheit, Isolationsgefühle, Identitätsverwirrungen, pessimistischen Grundhaltung und Zunahme therapeutischer Bedürfnisse entgegenzuwirken? Womit lassen sich fehlende Reife, Spezialisierung, Motivation und Selbstständigkeit ausgleichen?

Empowerment

Meines Erachtens ist das Mittel der Wahl die Selbstermächtigung (Empowerment), nach dem Motto: Lass es mich selbst tun und erfahren! Empowerment findet sich als Schlagwort in vielen Konzepten der Sozialen Arbeit, wobei es hier darum geht, (wieder) selbstständig zu agieren und durch die Rückgewinnung von Handlungsfähigkeit das eigene Leben autonom und aktiv gestalten zu können. Die Leitsätze der amerikanischen Psychotherapeutin Insoo Kim Berg (1934-2007) zeigen auf, wie dies umgesetzt werden kann:

- Repariere nicht, was nicht kaputt ist.
- Wenn etwas funktioniert, mache mehr davon.
- Wenn etwas nicht funktioniert, wiederhole es nicht. Mache etwas anderes.

Auch bei meiner Klientin Marlene habe ich diesen Leitsätzen entsprechend gearbeitet. Wir haben außen vorgelassen, warum die Dinge sich zeigen, wie sie sich zeigen, sondern immer wieder nächste Schritte festgelegt, die wir anschließend bezüglich eines erreichten Erfolgs oder Misserfolgs beleuchtet haben. Hat etwas nicht funktioniert (z. B. eine nicht erfolgreiche Berufserprobung, weil etwa im falschen Berufsfeld), dann haben wir nach einer geeigneten Alternative gesucht.

Erzähle mir, und ich vergesse.

Zeige mir, und ich erinnere.

Lass es mich tun, und ich verstehe.

Konfuzius, 551-479 v. Chr.

Das Sehnsuchtsziel

An den Rand gedrängt, verängstigt, verdrossen – was kann dem besser entgegenwirken, als sanft und behutsam das eigene Sehnsuchtsziel zum Vorschein zu bringen? Das Restriktionsmodell von Gunther Schmidt ist Teil des lösungsorientierten Ansatzes:

In Stress- oder akuten Krisensituationen bzw. Problemlagen können wir nicht auf unsere Ressourcen zurückgreifen und resilient agieren, sondern wir reagieren nur mit den vom Hirn gelernten Strategien (fight, flight, freeze). Dabei scheint die Generation Z immer mehr im Freeze-Modus festzustecken.

Im Modell von Schmidt wird das Sehnsuchtsziel hinter der momentan unüberwindbaren Hürde betrachtet und herausgearbeitet. Die Hauptthese des Restriktionsmodells ist: Ein wertschätzender Umgang mit dem Lösungsversuch und dem Sehnsuchtsziel hilft dabei, resilient mit der Restriktion umzugehen. Durch die Lösungsorientierung wird nun zu einer zweitbesten Lösung, einem akzeptablen Plan B, gefunden. Beachtet werden analog zu den Hindernissen folgende Fragen:

- Was kann ich verändern?
- Was kann ich noch nicht verändern?
- Was fehlt mir? Wie gelange ich an die Ressourcen, die ich brauche?
- Was kann ich gar nicht verändern?

Auch im Fall von Marlene hat das Training von mehr Selbstständigkeit automatisch einen neuen Horizont eröffnet, sodass sie sich selbst neu entdeckt und erweiterte Möglichkeiten erkannt hat. Wenn die ersten Erfolge eingetreten sind, taucht ebenso auf, was darüber hinaus veränderbar ist, es drängt sich zum Teil sogar in den Vordergrund. In Marlenes Fall ist das Hindernis, an dem weitere Fortschritte zu scheitern drohen, eine ungesunde Wohnsituation. Der bisher erreichte Erfolg, sich als selbstwirksam und fortschrittlich erlebt zu haben, kaschiert diese Blockade nun aber nicht mehr, sodass sie auch diesbezüglich die erforderliche Entwicklung vollzieht: Zum einen erkennt Marlene selbst das Problem, zum anderen kann sie in der Folge notwendige weitere Schritte einleiten (Umzug).

Fazit

Es lässt sich festhalten, dass mit der gesteigerten Gelassenheit einer ganzen Generation leider ebenso viele negative Auswirkungen einhergehen. „Früher war alles besser“ stimmt aber auch nicht ganz. Jede Tendenz hat einerseits ihre Ursachen, andererseits auch ihre Daseinsberechtigung. Was also können wir von der Generation Z lernen?

Blicken wir auf die Vorgänger-Generationen, so begegnen wir hier dem Leistungsprinzip mit Erschaffen, Aufbauen, Ausbauen, Erweitern (höher, größer, mehr) – und schließlich der ungesunden Ausuferung im Sinne einer Burnout-Krise. Zeigt uns die Generation Z nicht

lediglich auf, dass Anstrengung nicht auf ewig zu bewerkstelligen ist und man irgendwann daran zerbricht?

Die Vorgänger-Generationen mit fehlender Work-Life-Balance, Scheidungen, Burnout-Reha-Aufenthalten und chronischem Zeitmangel wurden von der Generation Z als Mentoren und Vorbilder jedenfalls ausgewählt.

Was es jetzt braucht, sind offene Arme und Mentoren, die Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit durch Steigerung intrinsischer Motivation bergen können, anstatt Erwachsene, die (oft zu liebevoll gemeinte) Überbehütung praktizieren. Da es der Generation Z nach meiner Erfahrung bereits in weiten Teilen und in großem Ausmaß an Selbstverantwortung fehlt, wäre der Ansatz, antiquierte Lehrpläne zu verändern und neue Fächer (z. B. Selbstmanagement, praktische Lebensführung) in die Schulpflichtzeit zu integrieren, sinnvoll. Diese würden unsere Jugend stärken, damit sie sich zu selbstbestimmten Menschen entwickeln können. Es braucht jedoch mehr als nur übergeordnete Phänomene hinsichtlich Erziehung und Lehre, sondern es braucht auch Berührung und Nähe. Menschen im Allgemeinen und genauso Jugendliche müssen durch positiv erlebte Selbstwirksamkeitserfahrungen sowie generell beim Lernen berührt werden, um intrinsische Motivation zu entwickeln, ihr Leben selbstverantwortlich und mit Selbstvertrauen in die Hand zu nehmen.

Machen wir uns einmal mehr bewusst: Diese Kinder und Jugendlichen sind unsere Zukunft und zeigen uns durch ihr Schweigen und ihren Rückzug nur auf, dass ihnen jegliche Macht und Motivation fehlt, die ihnen durch digitale Automatisierung schlichtweg genommen wurden. Warum sollten sie noch ausdrücken (lernen) und abwägen, wie sie zu einer Sache stehen und wie sie sich dazu selbstwirksam erfahren können, wenn doch ChatGPT den perfekten Text frei Haus dazu liefert?

Wir müssen unseren Kindern mehr zutrauen, damit sie sich wieder (mehr) trauen!



Mag. Manuela Gassner

Lehrerin, Psychologische Beraterin,
Zert. Yogalehrerin, Dipl. Mentaltrainerin,
Buchautorin

manuela.gassner@mentaltrainers.at