

DIE WELT

Wenn die Angst vor der Zukunft Jugendliche lähmt

Eine Welt voller Terror, der Klimawandel, die Frage nach eigenen Perspektiven: Die Zukunft macht vielen j Von Tom Nebungen Menschen Angst. Psychologen raten, früh einzugreifen, wenn die Sorgen überhandnehmen.

Tom Nebe



Wenn die Ängste zu stark werden, sind Jugendliche schnell überfordert / Foto: picture alliance / Bildagentur-0

Terror, Umweltverschmutzung, die Belastung von Trinkwasser – das sind Themen, vor denen sich Jugendliche heute fürchten. Ungewöhnlich, könnte man meinen, denn vor allem hierzulande sind Kinder von diesen Dingen kaum direkt betroffen. Doch ihr bisheriges Leben ist trotzdem geprägt von solchen Ängsten: "Sie spiegeln Schlüsselerfahrungen der Generation Y wider", erklärt Klaus Hurrelmann. Er ist Professor für Public Health und Education an der Hertie School of Governance in Berlin und Experte im Bereich Jugendforschung.

Während ihrer Kindheit und Jugend zwischen 2000 und heute hat diese Generation die Anschläge vom 11. September 2001 oder die atomare Katastrophe in Fukushima als prägende Ereignisse erlebt. Auch darum kommen persönliche Ängste für viele unter ihnen erst an zweiter Stelle.

Das kann die Furcht vor schweren Erkrankungen sein oder der Verlust eines wichtigen Menschen. Erst danach kommen ökonomische Sorgen. "Vor zwei bis drei Jahren war das Thema Arbeitsplatzsicherheit noch präsenter, ist inzwischen aber abgeklungen", sagt Hurrelmann.

Im Laufe der Pubertät beginnen Kinder, die Welt mit anderen Augen zu betrachten. Sie stellen sich Fragen, suchen ihren Platz in der Gesellschaft, wollen herausfinden, was einmal aus ihnen werden könnte. Dass dabei auch Ängste entstehen, ist ganz normal. Damit sie nicht überhandnehmen, müssen Jugendliche früh lernen, richtig mit den Ängsten umzugehen – und sich dafür Hilfe zu suchen.

Ungewollte Schwangerschaften

Rainer Schütz hat in seiner täglichen Arbeit vor allem mit konkreten Zukunftssorgen zu tun. Er ist Geschäftsführer des Vereins "Nummer gegen Kummer" in Wuppertal. Diese kostenlose Hotline können Jugendliche wählen, um über Probleme zu sprechen. Häufig seien Ängste vor möglichen Schwangerschaften und Schulsorgen Thema am Telefon, sagt Schütz.

Der diplomierte Sozialwissenschaftler rät bei solchen konkreten Zukunftsängsten zum Handeln. "Wer ungeschützten Sex hatte, sollte sich schnell mit einem Test Klarheit verschaffen." Denn: "Ängste mit sich herumschleppen, macht die meist nur schlimmer."

Es kann auch helfen, sich einem Freund oder Verwandten mit seinen Zukunftsängsten anzuvertrauen. "Erzählen eignet sich gut, um seine Sorgen und Nöte einmal zu sortieren und zwischen begründeten und unbegründeten Ängsten zu unterscheiden", sagt Schütz.

Auch die Ellenbogengesellschaft stellt Heranwachsende manchmal vor Probleme. In der Schule wird schon Leistung verlangt, um später für den Kampf um die besten Arbeitsplätze gerüstet zu sein. Oft machen hier auch die Eltern Druck.

"Die Jagd nach guten Noten ist der rationale Weg, um auf diese Anforderungen zu reagieren", sagt Hurrelmann. Wer das jedoch nicht schafft, sieht sich häufig auf der Verliererstraße – und bekommt wegen der entstehenden Zukunftsängste im Extremfall sogar psychische Probleme.

Wenn die Angst lähmt

Akute Zukunftsangst macht sich auch körperlich bemerkbar. "Anspannung, ständige innere Unruhe, Probleme mit dem Schlaf sind mögliche Folgen von Ängsten", erklärt Christiane Wempe, Entwicklungspsychologin an der Universität Mannheim.

Grundsätzlich sei Angst kein negatives Gefühl, betont sie. "Ängste gelten erst dann als psychische Störung, wenn sie das tägliche Leben erheblich beeinflussen." Meist seien Betroffene regelrecht gelähmt in ihrem Tun. "Ihnen gelingt es dann etwa nicht, ihre Ausbildung zu Ende zu machen."

sich helfen lassen: Neben den Beratungsstellen an Universitäten und Schulen empfiehlt Wempe auch den Blick ins Internet.

"Gerade junge Männer haben beim Thema Angst Hemmungen, sich anderen anzuvertrauen", beobachtet die Psychologin. Im Netz können sie sich laut Wempe erst einmal orientieren und Hilfsangebote sondieren.

Bei etwas Anspannung muss aber nicht gleich ein Experte ran. Hier helfe oft schon Sport weiter, um Druck abzubauen, weiß Wempe. Ein klares No-Go seien hingegen Alkohol und Drogen. "Das ist nur Problembewältigung für einen kurzen Moment. Danach kehren die Sorgen umso stärker zurück", warnt die Psychologin.

Angst ist ganz normal

Auch wenn es einfach klingt: Schütz rät bei Gedanken an die persönliche Zukunft zu Gelassenheit. Junge Leute sollten keine Angst haben, sich auszuprobieren. Und keine Furcht vor dem Scheitern empfinden. "Fehler gehören dazu. Die können genauso eine Chance für etwas Neues sein."

Ein gewisses Maß an Zukunftsangst sei manchmal sogar nützlich, findet wiederum Wempe. "Damit kann eine Extraportion Energie aktiviert werden." Die hilft dann vielleicht in Prüfungen und bei anderen Herausforderungen, etwa einem Vorstellungsgespräch.

Angst vor der Zukunft ist im Jugendalter übrigens normal. "Sie gehört zu dem Lebensabschnitt dazu", betont Hurrelmann. "Familie, Schule, Gesellschaft. All das wird kritisch beäugt."

Und weil Jugendliche dazu neigen, wahrgenommene Probleme und deren Folgen auch auf sich selbst zu projizieren, machen diese Beobachtungen schnell Angst. Ein kleiner Trost: "Mit zunehmenden Alter nehmen die Zukunftsängste wieder ab."

• Kaz •

Noch vor 30 Jahren war die Welt auch nicht viel sicherer. Wenn es zum 3. Weltkrieg zwischen den Supermächten gekommen wäre, wäre Deutschland nuklear ausstrahlt worden. Dies waren auch keine schönen Zukunftsaussichten. Ich gebe aber zu, dass die Zukunft der heutigen Jugend alles andere als rosig aussieht...

Tom Sands Kaz

Diese Gefahr war aber erstens abstrakt und hat nicht das alltägliche Leben beeinflusst. Dauernde Wirtschaftskrisen, Jobmangel, Lohndrückerei, kaum Chancen, eine Familie finanzieren zu können, wahnwitzige Vorstellungen der Arbeitgeber von zig Auslandspraktika, kaum bezahlbare Mieten, Ausbildungsschulden, Flüchtlingskrise und und und sind Dinge, die jeden Tag zu spüren sind.

xandru •

Ich erinnere mal daran, dass die Elterngeneration dieser Jungs und Mädels bei jeder Kleinigkeit meint, sie müssten die Welt retten. Dieser permanente Alarmismus macht die Jugend kirre.

Welche Gelassenheit prägt hingegen die Lebensart unserer westlichen Nachbarn: Leben und leben lassen.

Ron Swanson • vor 9 Stunden

Als ersten Schritt würde ich jedem ängstlichen Jugendlichen empfehlen einen Nachmittag im Zeitungsarchiv zu verbringen.

Wer in 10, 30 oder 50 Jahre alte Zeitungen blickt und die hysterischen Warnungen der damaligen Journalisten mit der real eingetretenen Entwicklung vergleicht, der lässt sich nicht mehr von den heutigen Schlagzeilen kirre machen.

Ron Swanson • vor 8 Stunden

Vorschlag fuer eine medizinische Studie:

Hypothese:

Das Lesen von Zeitungsartikeln spricht die selben Aufregungs/Belohnungs-Zentren im Gehirn an, wie das schauen von Gruselfilmen im TV.

...muesste man doch eigentlich im MRI feststellen koennen. Die Menschen, die Horrorfilme mit der Realitaet verwechseln scheinen unter aehnlichen Problemen zu leiden wie diejenigen, die den selber Fehler mit unseren Medien tun.

Stephan Breuer • vor einer Stunde

Kaum verwunderlich. Die Jugendlichen bekommen das mit, was die Wirtschaft in Deutschland seit Jahren predigt: Du kannst Dir Deines Arbeitsplatzes und Deiner Zukunft nicht wirklich sicher sein. Damit gab es in diesem Land 30 Jahre Lohnzurückhaltung, Geburtenrückgang und eine total verängstigte Gesellschaft, wie jetzt auch bei vielen anderen aktuellen Themen zu sehen ist. Die Superreichen lachen sich ins Fäustchen, weil die

Ängstlichen gegen alles sind, was auch nur ein bisschen am Status Quo ändern können und die Labilen bleiben halt auf der Strecke.