

# Widerstandsfähigkeit

## Was wir von der Ukraine lernen können

**N**eulich habe ich Olenka, eine ukrainische Studentin, in den USA getroffen. Sie hat sich um ein Stipendium an einer amerikanischen Hochschule beworben, weil sie genau weiß, was sie will; ihren Studienabschluss machen, um dann ihrem Land dienen zu können und sich für den Wiederaufbau der Ukraine einzusetzen. Olenka ist resilient. Resilienz ist die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen an wichtigen Zielen festhalten zu können. Der Krieg hat viele ihrer Pläne zunichte gemacht. Sie musste das Land verlassen, lebt nun von ihrer Familie getrennt, macht sich Sorgen um ihren 14-jährigen kleinen Bruder. Das Leben ist schwer geworden, aber gleichzeitig hat sie sich als erfindungsreich und entschlossen gezeigt. Sie hat ihr Netzwerk bemüht, war nicht zu scheu oder stolz, um um Hilfe zu fragen, hat Kontakte geknüpft und die Dinge selbst in die Hand genommen.

### RESILIENTE MENSCHEN STECKEN IHREN KOPF NICHT IN DEN SAND

Resilienz als die Fähigkeit, wieder aufzustehen, wenn man hingefallen ist, oder auch als die Fähigkeit, zu blühen, selbst wenn es schwierig ist – diese Fähigkeit wird vor allem von drei Quellen gespeist: einem Richtungssinn, einem Handlungssinn, einem sozialen Sinn. Unter „Richtungssinn“ ist hier das Wissen um Ziele zu verstehen, das Wissen um die Richtung, die man einschlagen möchte. Menschen, die sich Ziele setzen, tun sich leichter mit der Resilienz. Wenn ich weiß, dass ich einen Studienabschluss anstreben will, kann ich mich nach den geeigneten Mitteln umsehen. „Handlungssinn“ ist der Sinn für die eigene Kraft, Dinge zu beeinflussen, für die eigene Fähigkeit, aktiv das Schicksal zu formen, das Heft des Handelns nicht aus der Hand zu geben. Olenka ist eines der vielen Opfer des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine, aber sie sieht sich nicht in erster Linie als Opfer, schon gar nicht als passives Opfer, das den Umständen wehrlos ausgeliefert wäre. Sie sieht sich vor allem als junge Frau, die Entscheidungen trifft und Schritte setzt und versucht, das Beste aus der Situation zu machen. Selbst

wenn so manche Aspekte sich ihrer Kontrolle und ihrem Einfluss entziehen, ist sie doch Gestalterin ihres Lebens. In diesem Zusammenhang gibt es einen hilfreichen Begriff: „Selbstwirksamkeit.“ Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, durch eigenes Tun die Welt verändern zu können. Das ist eine wichtige Quelle von „Kraft zum Tun“. Resilienz und Selbstwirksamkeit sind miteinander verbunden. Und drittens: der soziale Sinn. Resiliente Menschen stecken nicht den Kopf in den Sand, sondern wissen um die Bedeutung von Beziehungen, von Gemeinschaft, von Netzwerken. Sie fragen um Hilfe, sie öffnen die Türen, sie zeigen Interesse an anderen.

### DIE TUGEND DES 21. JAHRHUNDERTS HEISST KOOPERATION

Olenka ist eine junge Frau aus der Ukraine; die Menschen in ihrem Land sind nahezu gezwungen, resilient zu sein. Sie müssen versuchen, am Guten festzuhalten, auch wenn sich Hindernisse in den Weg stellen. Und tatsächlich können wir alle hier viel von der Ukraine lernen – es ist erstaunlich, wie widerstandsfähig das Land und seine Bewohner\*innen sind. Und doch: Sie haben eigentlich keine Wahl. Das ist auch ein Punkt, der junge Menschen im 21. Jahrhundert angeht – sie müssen resilient sein.



Unser schöner Planet steht ebenso auf dem Spiel wie das friedliche Zusammenleben. Extreme Wetterereignisse häufen sich, wir lesen von Konflikten und Kriegen, stehen vor Preissteigerungen und einer unsicheren Zukunft, in der sich viele auch um die Demokratie sorgen. Das sind alles Einladungen zur Resilienz. Da braucht es einen Handlungssinn, einen Richtungssinn, einen sozialen Sinn. Die wohl wichtigste Tugend im 21. Jahrhundert ist die Fähigkeit zur Kooperation. Wir müssen lernen, zusammenzuleben und zusammenzuarbeiten.

### RESILIENZ IST KEIN LUXUS

Olenka studiert an der Ukrainischen Katholischen Universität in Lemberg. Sie ist resilient wie viele ihre\*r Kolleginn\*en auch. Auch die Universität ist resilient. Der Studienbetrieb geht während des Kriegs weiter. Mitunter fällt der Strom aus. Immer wieder werden Lehrveranstaltungen wegen Luftalarms unterbrochen, sie werden im Bunker fortgesetzt. Die Uni hat ein reiches Netzwerk an Partnerunis aufgebaut, viele Initiativen wurden gemeinsam neu begonnen, inmitten des Kriegs. Auch hier gilt: Die ukrainische Universität hat einen Handlungssinn. Sie macht sich jetzt schon Gedanken über den Wiederaufbau und die Fragen nach der Sicherheitsstruktur Europas. Die Uni hat einen Richtungssinn – sie wollen als exzellente Hochschule junge Menschen darauf vorbereiten, die Welt zu einem

besseren Ort zu machen und zum Gemeinwohl der Ukraine beizutragen. Sie bereiten sich auf die Zeit nach dem Krieg vor – auch das ein großes Ziel: Frieden und Sicherheit. Und drittens: Die Universität hat einen sozialen Sinn, hat Austauschprogramme, die zum Teil während des Kriegs aufgebaut wurden. Die Uni lädt auch Gäste ein, engagiert sich in gemeinsamen Projekten. Die Universität ist resilient, weil viele Menschen wie Olenka resilient sind. Olenka wird aber ihrerseits durch diese Hochschule in ihrer Resilienz gestärkt.

Noch einmal: Die Hoffnung auf eine gute Zukunft ruht auf den jungen Menschen. Handlungssinn, Richtungssinn und sozialer Sinn ermöglichen es Resilienz zu entwickeln. Insbesondere der soziale Sinn ist auch eine Erinnerung daran, dass wir gemeinsam im selben Haus wohnen. Papst Franziskus hat die Erde als „unser gemeinsames Zuhause“ bezeichnet. Es wird eine Überlebensfrage sein, ob wir lernen, miteinander zu leben in dem einen Haus, das wir haben. Wir haben keinen Ersatzplaneten, der irgendwo geparkt wäre. Resilienz ist dann nicht Ausnahmebegabung von wenigen und nicht Luxus, sondern eine Fähigkeit, die uns näher zusammenbringt. Und aus dieser Nähe kommt die Kraft, einen auch schweren Weg zu gehen. ••

Das ist gutes Leben – gemeinsam gehen,  
Schritt für Schritt.

# MENTAL HEALTH DER GENERATION Z

## Wie steht es um die psychische Gesundheit der Jugend?

**D**iese Frage beschäftigt Österreichs Eltern, Lehrer\*innen, die Gesellschaft und nicht zuletzt die österreichischen Jugendlichen selbst. Neben der voranschreitenden Klimakrise gilt die psychische Gesundheit als eine der großen Herausforderungen der GenZ. Ein\*e jede\*r sollte sich mit dem Thema der mentalen Gesundheit auseinandersetzen. Sei es nun aufgrund einer eigenen Erkrankung, eines Krankheitsfalls im persönlichen Umfeld, um sich Strategien anzueignen, um einen Ausgleich zu Stresssituationen zu schaffen und sich selbst zu stärken, oder um andere Menschen zu unterstützen und ihnen Hilfestellungen zu geben.

### DIE DERZEITIGEN ZAHLEN

Schon 2017 erkannte man durch die groß angelegte Studie „Mental Health in Austrian Teenagers“ (kurz: MHAT-Studie) der medizinischen Universität Wien, dass 23,9% der Jugendlichen in Österreich an einer psychischen Erkrankung leiden. Durch die Isolation während der Covid19-Pandemie, den Beginn des Ukraine-Kriegs, die dadurch entstandenen Teuerungen und die



stetig im Raum stehende Klimakrise haben sich die Themen, die unsere Gesellschaft belasten, vervielfacht. Besonders das Tempo, mit dem sich diese Krisen ereignen, hat sich sehr erhöht und ließ kaum eine Pause zum Durchatmen zu, um Ruhe und Kraft zu finden. Das erhöht das allgemeine Stresslevel und hat deutliche Auswirkungen auf die mentale Gesundheit der Jugendlichen. Im Salzburger Jugendreport 2022 geben 54% der Jugendlichen auf die Frage, welche Themen ihnen Sorgen machen, Stress und Druck an. Diese Antwort belegt damit Platz eins. Danach folgen die Inflation mit 48% und Schule/Ausbildung/Studium mit jeweils 48%, Kriege mit 46% sowie der Klimawandel mit 41%. Wir können also sehr deutlich erkennen, dass diese Mehrfachbelastungen die Jugendlichen sehr beschäftigen. Ihre Zukunft scheint ungewiss und keine gesicherten Zukunftsvoraussetzungen zu haben, ist beunruhigend. Nach ein paar Jahrzehnten, in denen klar davon ausgegangen wurde, dass Kinder und Jugendliche in einer besseren, sichereren Welt als ihre Eltern aufwachsen und mehr Möglichkeiten haben würden, gilt dieser Generationenvertrag für die GenZ nicht mehr so automatisch, das zeigen die Krisen der letzten Jahre. Dies ist verständlicherweise

beängstigend und möglicherweise eine Ursache dafür, dass Jugendliche vermehrt an psychischen Erkrankungen leiden. Angststörungen kommen am häufigsten vor, gefolgt von Störungen der neuronalen oder psychischen Entwicklung wie beispielsweise ADHS und Depressionen, siehe MHAT-Studie. Wenn sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert, dann erkennen Jugendliche das oft schon alleine. 35% geben im Salzburger Jugendreport an, dass sie sich Sorgen um ihre eigene psychische Gesundheit machen. So kommt natürlich eine weitere Belastung zu den sonst schon bestehenden Stressfaktoren dazu.

### ABER WAS KANN GETAN WERDEN, UM DIE JUGENDLICHEN ZU UNTERSTÜTZEN?

Ganz sicher wichtig: der Dialog. Die Probleme dieser Generation müssen gehört und ernst genommen werden. Sie dürfen nicht mit einem „die Jugend von heute“ vom Tisch gefegt werden, sondern es muss ihnen vielmehr ein Platz an diesem Tisch angeboten werden und es müssen klare Schritte gesetzt werden, um sie bei der Bewältigung ihrer Probleme zu unterstützen. Denn trotz all der Schwierigkeiten zeigt diese Generation auch, dass sie Resilienz besitzt. So schauen 63% der Befragten des Salzburger Jugendreports ihrer Zukunft „eher bzw. sehr positiv“ entgegen. Dieses Lebensgefühl darf ihnen nicht genommen werden, es muss viel mehr unterstützt und gefördert werden. Natürlich kann es trotz eines positiven Ausblicks auf die eigene Zukunft zu einer psychischen Erkrankung kommen. Deshalb ist es zusätzlich wichtig, dass Personen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, Fortbildungen erhalten, um bei Problemen bessere Unterstützung geben zu können und erste Anzeichen einer Erkrankung erkennen können. Ob es nun darum geht, Fragen zu beantworten, an andere Stellen weiterzuleiten oder einfach ein offenes Ohr zu haben – sie sollten Anleitungen und Hilfestellungen bekommen, um mit diesen Situationen gut umgehen zu können. Denn je schneller gehandelt wird, desto schneller kann auch eine Heilung eintreten. Einen guten und niederschweligen Einstieg in das Thema ermöglicht die Broschüre „Wie gehts dir?“, die in Kooperation der Österreichischen Jugendinfos entstanden ist und über akzente Salzburg bestellt werden kann. Dort finden die Leser\*innen einen Überblick über Themen psychischer Gesundheit in Form eines ABCs, in dem wichtige Begriffe erklärt werden, sowie Interviews mit Expert\*innen und Betroffenen. Für Multiplikator\*innen gibt es zusätzlich eine Handreichung mit zahlreichen Übungen,

die dabei helfen sollen, das Wohlbefinden der Klasse bzw. Jugendgruppe zu stärken und einen bewussten Umgang mit den eigenen Gefühlen zuzulassen. Eine empfehlenswerte Fortbildung bietet etwa auch ProMente Salzburg unter dem Titel „Erste Hilfe für die Seele“ an. Hier geht es um die Auseinandersetzung mit den am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen und es wird besprochen, wie man Krisen erkennen und Hilfe leisten kann. Gleichzeitig geht es auch darum, Kindern und Jugendlichen zu helfen, Stressresistenz aufzubauen und Ressourcen zu finden, die ihnen Kraft geben. Diese Ressourcen können ganz unterschiedlich aussehen. Während eine Person beim Sport Kraft findet, helfen einer anderen Gespräche mit Vertrauenspersonen oder Meditationen und Atemübungen, etwa vor einer großen Prüfung. Die Möglichkeiten sind vielfältig, sie müssen nur aufgezeigt werden. Die Kombination aus eigenem Empowerment und dem Wissen um Anlaufstellen, an die man sich wenden kann, ist sicher ein erster wichtiger Schritt in die richtige Richtung zur psychischen Gesundheit.

Schlussendlich braucht es einen offenen und verurteilungsfreien gesellschaftlichen Diskurs zu mentaler Gesundheit und die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen. Denn es zeigt sich sehr deutlich, dass kaum jemand darum herumkommen wird, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, ganz egal ob für sich selbst oder um sein Umfeld besser verstehen und unterstützen zu können. ••



# Glaube, Hoffnung und Liebe

## Wie Spiritualität bei der Krisenbewältigung hilft

**R**esilienz wird als Widerstandskraft bezeichnet, die nach überstandene Krisen wieder das Aufstehen und Weitergehen ermöglicht. Spirituell betrachtet, ist dies die Auferstehungskraft, wie sie Jesus Christus uns vorgelebt hat. Diese Auferstehungskraft bietet glaubenden Menschen Hoffnung auf Zukunft in Krisenzeiten und nach Niederlagen. Und genau das brauchen wir in Zeiten, wo so vieles um uns herum zerstört wird und (auch in uns) zusammenbricht.

### RESILIENZ ALS AUFERSTEHUNGSKRAFT

Er wurde permanent gefordert. Der Anspruch an ihn als Messias war enorm. Der Druck, sich zu beweisen oder den Vorstellungen zu genügen, war extrem. Seine Mission zu erfüllen, gelang ihm nur aus der Verbundenheit mit seiner göttlichen Quelle: Im Rückzug in die Stille und ins Gebet und im Beziehungsnetz mit seinen Freund\*innen. Sein Kreuzestod sah nach einem eindeutigen Scheitern seiner Berufung aus. Dennoch sagte er noch vor seinem Tod: „Es ist vollbracht!“ Jesus und seine Überzeugung wurden danach zu Grabe getragen. Dort blieb er aber nicht liegen oder eingemauert. Seine Auferstehungskraft sprengte sein Gefängnis und ließ ihn das Leben unter anderen Voraussetzungen erneut in die Hand nehmen. Er hatte schmerzliche Erfahrungen gemacht und er hatte berührbare Narben, aber er leuchtete von innen. Alltagssprachlich heißt das wohl: „Hinfallen, aufstehen und Krönchen richten. Weiter geht's!“ Für mich als Christin liegt eine wunderbar entlastende Botschaft darin: Resilienz bedeutet eine Umkehr der Werte. Sie deutet auf eine Kultur des Scheiterns hin, das nicht das Ende, sondern der Neuanfang ist. Jesus hat uns vorgelebt, dass wir uns vom überfordernden Leistungsdruck abwenden und der Selbstliebe, Empathie, dem Mitgefühl und der Barmherzigkeit zuwenden sollen. Darin liegt die Auferstehungskraft nach jeder verfahrenen Situation. Darin zeigt sich Resilienz.

### WAS MICH STÄRKT

Alles, was mich aufbaut, mir Lebensfreude vermittelt, mich im Innersten berührt, mich aufwertet, mich in

den Flow bringt, stärkt mich letztlich. Das können Tätigkeiten, Haltungen, Werte, Orte und vor allem Menschen sein. Mein Glaube, meine integrierte bzw. gelebte Spiritualität kann die Basis für alle diese Qualitäten sein. Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstliebe als Quelle der Nächsten-, Feindes- und Gottesliebe gehören unumgänglich dazu. Ich darf bzw. soll mich lieben, denn ich bin geliebte Tochter bzw. geliebter Sohn Gottes. Ich bin schon vor jeder Leistung angenommen und geliebt. Das kann mich durch Krisenzeiten tragen, mich vor Unbarmherzigkeit mir selbst und anderen gegenüber schützen. Ich weiß um meine Gaben, Charismen und Fähigkeiten und ich setze sie bewusst und gezielt ein. Wenn ich scheitere, lerne ich daraus, ziehe meine Schlüsse und versuche es wieder – mit Gottes Geist als Inspirationsquelle.

### WER GLAUBT, IST RESILIENTER

„Im weiteren Sinn ist Glaube ein klares Gefühl von außerordentlicher Gewissheit, dass es ein weises, nicht direkt sichtbares Wirken in der Welt gibt und dass ich mit diesem Wirken in Kontakt und in ihm gut aufgehoben bin, dass ich zuversichtlich sein darf. [...] Aus der wissenschaftlichen und klinischen Medizin ist bekannt,



THEMA

SERVUS • 53 | 1-2023

dass eine solche klare Rückbindung einen Schutzfaktor für die Gesundheit bedeutet und im Krankheitsfall eine schnellere und komplikationsärmere Genesung/Heilung ermöglicht. Hierzu gibt es mittlerweile eine große Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen“ (Dr. Manfred Nelting. Burn-out. Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überbelastung erkennt und neue Wege geht. Wilhelm Goldmann Verlag München 2014, Seiten 134-135).

Es ist also nachweisbar, dass Menschen, die ihren Glauben vollziehen, auch in belastenden Lebensphasen optimistischer und dankbarer durchs Leben gehen. Achtsame und dankbare Menschen können auch das weniger Gute annehmen, denn sie bleiben trotzdem im Vertrauen oder blicken auf das, was immer noch gut läuft. Wo Verbundenheit zu Gott und damit Zuversicht als Grundeinstellung vorhanden sind, wirkt sich dies sogar stärkend auf das Immunsystem aus.

„Ich bete täglich für alle, die in der Ukraine sind. Das hilft mir“, erzählte mir eine Ukrainerin. Sie ist mit zwei schwer verletzten Händen nach Salzburg gekommen, um hier medizinisch versorgt zu werden. Seit einem Jahr strickt sie mit uns für den Frieden in der Ukraine. Damit gelang es ihr, aus einer schweren Depression zu kommen. Sie hat das Leben wieder in die Hand genommen, zugepackt. Ihr Glaube und die Hoffnung auf Frieden lässt sie hier eine neue Existenz versuchen.



Die vielen Frauen, die mit ihr für den Frieden stricken, lassen sie eine Liebe erfahren, die sie stärkt.

### DIE RESILIENZFAKTOREN

Glaube, Hoffnung und Liebe – sie haben Bestand, schreibt Paulus. Diese drei christlichen Werte sind für mich die spirituellen Überbegriffe für die sieben am häufigsten genannten psychologischen Resilienzfaktoren (Vgl. Jutta Heller. Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. Gräfe und Unzer Verlag 2014). Im Glauben mitenthalten sind der Lebenswille, der Verantwortung übernimmt, der gute Lösungen sucht, und Gelassenheit, die annimmt, was nicht zu ändern ist und an das gute Ende glaubt. Diese Einstellungen sind vergleichbar mit den Resilienzfaktoren: Verantwortung, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit und Akzeptanz. In der Hoffnung überleben die Erinnerungen an positiv Bewältigtes und Erfahrenes sowie innere Bilder der Sehnsucht. Hoffnung und Zuversicht nähren die Lebensfreude und den Humor. In der Hoffnung steckt das Zutrauen, dass wir eine gute Zukunft gestalten können, weil Gott heilend und stärkend mit auf jedem Weg ist. Die dazu passenden Resilienzfaktoren sind Zukunftsorientierung und Optimismus. Und in der Liebe sind Berührbarkeit, Beziehungsfähigkeit, Dankbarkeit, Wertschätzung, Achtsamkeit und Präsenz als Haltung vorhanden. Gott ist ein Gott der Liebe und der Zusage, dass ich aufgehoben und getragen bin. Der dazugehörige Resilienzfaktor ist die Netzwerkorientierung, die soziale Beziehungen als persönliches Sicherheitsnetz und (auch professionelle) Unterstützung definiert.

### NICHT ALLEIN

Aus wissenschaftlich fundierten psychologischen Studien und Erfahrungen (vgl. Emmi Werners Kauai-Längsschnittstudie aus dem Jahr 2008) weiß man, dass bereits eine Bezugsperson in meinem Umfeld reicht, die mich liebt, bejaht, fördert, begleitet, schätzt und zu mir steht, wenn ich schwach bin oder den Glauben (an mich selbst) zu verlieren drohe, um meine Resilienz zu stärken. Diese positive Bindungs-Erfahrung lässt mich durchhalten, die Gegenwart bejahen und die Zukunft wagen. Sie ermöglicht mir auch, eine liebevolle Beziehung zu mir selbst, zu anderen und zu Gott herzustellen. ••

# Krisenfest sein – aber wie?

## Im Gespräch mit jungen Menschen

**P**psychische Probleme und Belastungen sind in den vergangenen Jahren vor allem bei jungen Menschen stark angestiegen. Daher stellt sich die Frage, ob und wie es möglich ist, krisenfest zu sein. Im Gespräch mit drei jungen Erwachsenen, **Dominique (28)**, **Julian (27)** und **Martina (28)**, die bereits Erfahrungen mit psychischen Krisen im eigenen Leben gemacht haben oder mit betroffenen Jugendlichen arbeiten, geht die **SERVUS-Redaktion** dieser Frage auf den Grund.

**SERVUS:** *Warum sind derzeit verstärkt junge Menschen von psychischen Problemen betroffen?*

**Dominique:** Während meines Studiums habe ich die Beobachtung gemacht, dass der Leistungsdruck rasant gestiegen ist. Vor allem in Studienrichtungen, in denen aufgrund hoher Studierendenzahlen stark ausgesiebt wird, liegt ein hoher Druck auf den Studierenden.

**Julian:** In meinem beruflichen Alltag stelle ich immer wieder fest, dass auf die bewusste Einhaltung von Pausen wenig Wert gelegt wird. Vielmehr wird das Gefühl vermittelt, „funktionieren“ zu müssen.

**SERVUS:** *Funktionieren zu müssen - ein Thema, das nur die Arbeitswelt betrifft?*

**Dominique:** Meiner Ansicht nach ist es ein gesellschaftliches Thema, weil sich die Werte innerhalb der Gesellschaft verschoben haben. Ökonomische Ziele stehen mittlerweile auf der Prioritätenliste ganz oben. Das Streben nach Geld, Erfolg, materiellem Besitz und Karriere ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und äußert sich konkret nicht nur in beruflichen Kontexten, sondern zeigt sich bereits in der Schule, im Laufe der Ausbildung und auch im privaten Umfeld. Der Druck, unter ständiger Leistungsbereitschaft zu stehen und zu funktionieren, ist allgegenwärtig.

**SERVUS:** *Wie ist es möglich, dass dieser allgegenwärtige Druck, der zu psychischer Belastung und Überforderung führen kann, nicht überhandnimmt im eigenen Leben?*

**Dominique:** Auch ich habe das Gemeinschaftsgefühl mit Vertrauenspersonen und tiefe Freundschaften sehr bestärkend erlebt in Zeiten persönlicher Krisen. Gleichzeitig fällt mir aber auch auf, dass der zwischenmenschliche Umgang miteinander oftmals von Oberflächlichkeit geprägt ist und tiefe Freundschaften fehlen.

**Julian:** In meinem beruflichen Alltag stelle ich immer wieder fest, dass auf die bewusste Einhaltung von Pausen wenig Wert gelegt wird. Vielmehr wird das Gefühl vermittelt, „funktionieren“ zu müssen.

**SERVUS:** *Inwiefern trägt das Zuhause, die Familie, zur Stärkung der Resilienz bei Kindern und Jugendlichen bei?*

**Martina:** Als Lehrerin in einer Mittelschule kann ich sagen, dass Jugendliche, die sich im Abnabelungsprozess von den Eltern befinden, trotzdem einen sicheren Hafen benötigen - einen Hafen, in den man immer wieder zurückkommen kann, um sich entwickeln zu können. An der Schule, wo ich tätig bin, gibt es viele Kinder und Jugendliche, wo genau dieser sichere Hafen fehlt, zum Beispiel, wenn sich die Eltern trennen oder scheiden lassen und für die Kinder ihre vertraute und heile Welt zusammenbricht. Wir brauchen also

vermehrt Orte, auch außerhalb der „klassischen Familie“, an denen Kinder und Jugendliche einen sicheren Hafen erfahren können, wie beispielsweise in Vereinen, Jugendzentren, Jugendgruppen etc.

**SERVUS:** *Was hilft euch am besten, um die eigene Resilienz zu stärken und krisenfest zu bleiben?*

**Dominique:** Um sich im Leben vorwärts bewegen zu können und nicht in einer Abwärtsspirale steckenzubleiben, ist es wichtig, Ziele im Leben zu haben. Zuerst muss ich meine eigenen Ziele erkennen und evaluieren, um dann diese Ziele konkret im Leben anstreben zu können. Ebenso ist es unumgänglich, immer wieder neu an sich selbst zu arbeiten. Wir suchen die Fehler oft bei anderen oder geben dem Umfeld und den äußeren Rahmenbedingungen die Schuld an persönlichen Missern. Aber viel zentraler ist es, bei sich selbst zu beginnen und zu schauen, was sich an einem selbst ändern lässt.

Sorgen, die einem unausgesprochen am Herzen liegen, können sehr belastend sein. Daher tut es gut, über Probleme und Sorgen zu sprechen. Ich möchte junge Menschen ermutigen, keine Angst davor zu haben, auch professionelle Hilfe aufzusuchen und in Anspruch zu nehmen. Hier möchte ich aber anmerken, dass sich ein Therapieerfolg nur dann zeigen kann, wenn Freiwilligkeit besteht.

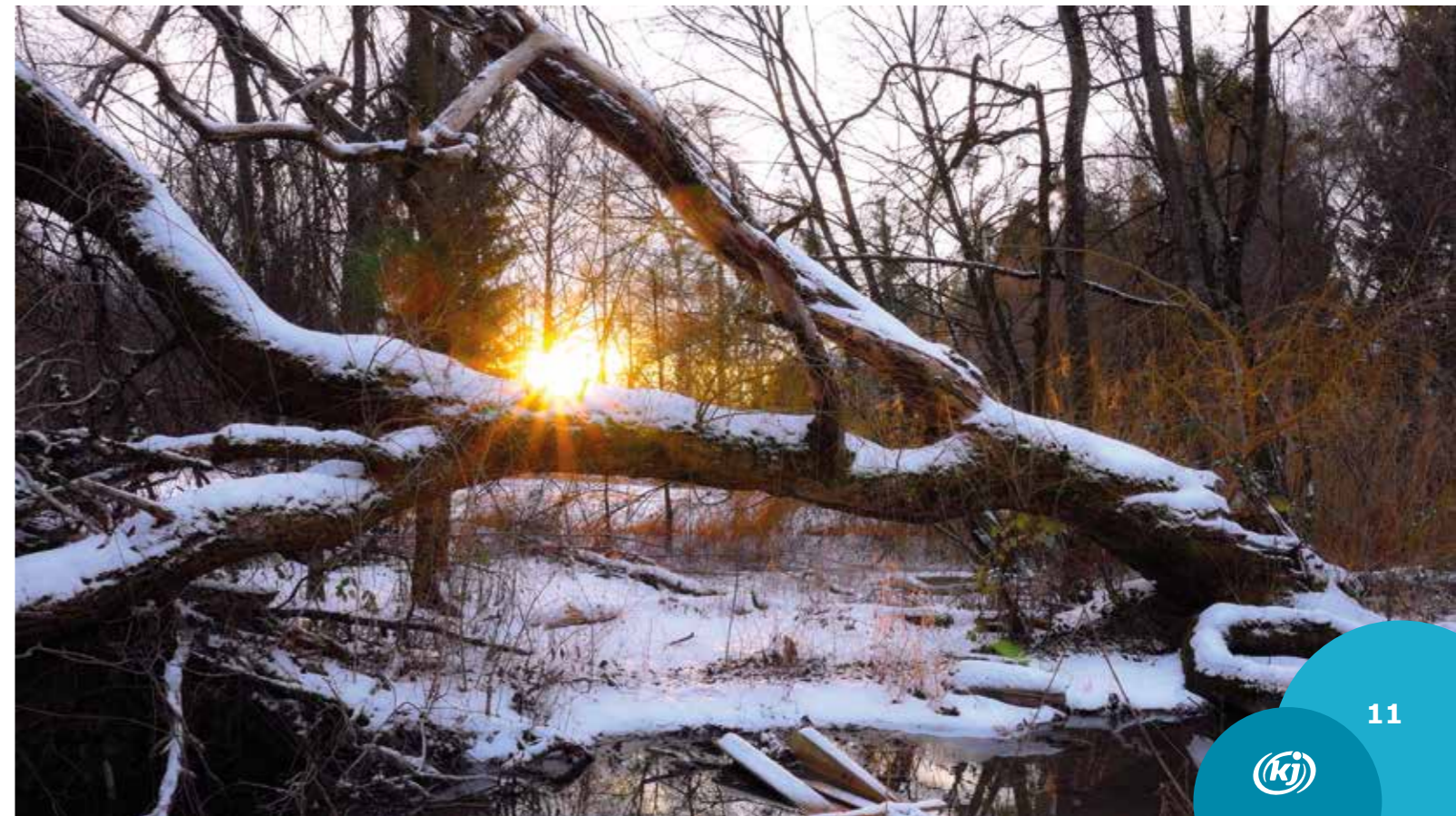
**Julian:** Mir tut es gut, immer wieder in die Stille zu gehen

und zu beten. Meditationen und Gebete sind hilfreich, um runterzukommen und in eine innere Ruhe und Balance zu gelangen. Ich kann gestärkter in eine neue Arbeitswoche starten, wenn ich meinem Gehirn die Möglichkeit gebe, erlebte Dinge zu verarbeiten und zu reflektieren, indem ich still werde, zur Ruhe komme und alles, was mich bewegt und beschäftigt, bei Gott ablegen kann. Der Glaube ist für mich eine Quelle, aus der ich immer wieder neu Kraft schöpfen kann. Durch den christlichen Glauben habe ich für mich erkannt, dass es im Leben immer eine zweite Chance gibt, weil der Tod nicht das letzte Wort hat.

**Martina:** Als Musiklehrerin möchte ich auch die heilsame Wirkung von Musik auf das psychische Wohlergehen betonen. Ein Instrument zu erlernen, zu singen oder einfach Musik anzuhören, hilft bereits, um das Stresslevel zu reduzieren und Glückshormone auszuschütten. Es geht nicht darum, perfekt singen zu können, es geht auch nicht um richtige oder falsche Töne. Vielmehr sollte die Freude an der Musik im Mittelpunkt stehen, denn dann kann sie als heilsam erfahren werden. ••

*Vielen Dank für die Interviews.*

*Das Interview wurde geführt von Bernadette Gaunersdorfer*



# Junge Menschen und Klimaemotionen

## Umgang mit klimabezogener Angst

**K**ennst du das Gefühl der Klimaangst? Viele Menschen verspüren mittlerweile unangenehme Gefühle, wenn sie jeden Tag mit den vielen Informationen zum Klimawandel bombardiert werden: eine Dürre hier, ein Hochwasser dort, Waldbrände ganz in der Nähe usw. In einer Studie von Hickman et al. (2021), in der 10.000 junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren befragt wurden, stimmten 75% der Aussage „die Zukunft ist beängstigend“ zu. Zudem waren vier von zehn Personen unschlüssig, ob sie überhaupt Kinder in die Welt setzen sollen. Auch interessant: knapp zwei Drittel (65%) haben das Gefühl, die Regierungen tun nicht genug, um eine Klimakatastrophe zu verhindern.

### DOCH WIE KANN MAN AKTIV GEGEN KLIMAANGST VORGEHEN?

Vorweg sei gesagt: Klimaangst ist nichts, was es zu bekämpfen oder gar zu behandeln gilt. Es ist eine natürliche und richtige emotionale Reaktion auf eine reale Bedrohung. Sie kann nicht nur lähmend sein, sondern auch eine starke Motivation, um selber ins Handeln zu kommen. Dennoch gibt es Möglichkeiten, die eigene Klimaangst zu reduzieren, damit man sich wieder besser fühlt oder diese zumindest etwas erträglicher wird.

#### 1. Rede über deine Sorgen

Sprich mit Freund\*innen und mit deiner Familie über deine Klimaangst. Eventuell empfinden sie es ähnlich und so ein Austausch tut allen gut.

#### 2. Halte die Balance

Es ist wichtig, sich auch Auszeiten zu gönnen. Versuche deshalb ein Gleichgewicht zwischen einer aktiven Auseinandersetzung mit der Klimakrise und Erholungsmöglichkeiten zu finden. Gönn dir daher zwischendurch immer wieder Pausen von negativen Informationen und Aktivismus. Mache in dieser Zeit Dinge, die dir guttun: vom Spaziergang in der Natur über ein gutes Buch bis hin zum gemeinsamen Essen kann alles dabei sein.



3.

#### Werde aktiv

Denn Selbstwirksamkeit ist der Schlüssel, um besser mit Klimaangst umgehen zu können. Setze dort an, wo deine individuellen Stärken sind. Was machst du gerne? Wenn man sich z. B. einer Klimaschutz-Gruppe anschließt, erfährt man das Gefühl kollektiver Wirksamkeit und bemerkt, dass man gemeinsam viel mehr bewirken kann als allein.

### FANGE DORT AN, WO ES DIR AM LEICHTESTEN FÄLLT

Du isst sowieso nicht gerne Fleisch? Dann fang doch mal einen vegetarischen oder sogar veganen Monat an. Du bringst dich gerne aktiv in deiner Gemeinde ein? Dann starte ein Klimaschutzprojekt, vielleicht kannst du sie dazu bringen, eine PV-Anlage auf ein öffentliches Gebäude zu bauen. Beginne zudem mit einfachen Kleinigkeiten. So fühlst du dich nicht so schnell überfordert und schaffst es leichter, deine Gewohnheiten zu verändern. Für weitere Informationen schau gerne auf unserer Website [Psychologistsforfuture.org](https://Psychologistsforfuture.org) oder bei mir [annapribil.com](https://annapribil.com) vorbei. ••

# Was sagt die Bibel?

## Das machte Jesus, wenn er gestresst war

**J**esus war leidenschaftlich. Er verkündete in den polaren Spannungsfeldern von tiefer Ruhe und prophetischem Zorn die Reich-Gottes-Botschaft. Beide Pole lebte er zutiefst „gottnah“. Die Evangelien berichten, dass er einsam ganze Nächte im Gebet verharrte und andererseits wütend wie ein „Rasender“ bei der Reinigung des Tempels in Jerusalem die Händler aus dem Haus seines Vaters geworfen hat. Seit seiner Taufe und der sofort darauffolgenden sicherlich nicht stressfreien Versuchung durch den Teufel in der Wüste lebte er eine klare Vision der Nähe Gottes zu den Menschen.

### RUHEN IN DER STILLE

Jesus schöpfte in der Ruhe des Gebetes eine tiefe Gelassenheit. Sie führte ihn zu Gott. So gestärkt tauchte er mit voller Energie in das Leben seiner Welt ein. Ungleiche und ungerechte Behandlung der Menschen, v. a. gegenüber der Unterschicht, geißelte er als gotteslästerliches Verhalten.



### JESUS ZEIGTE STARKE GEFÜHLSAUSBRÜCHE

Die Evangelisten erzählen von Jesu Zorn und Trauer. Er weinte über Jerusalem und war ganz außer sich, als er den Feigenbaum wegen seiner fehlenden Früchte verfluchte. Das Ansinnen einer heidnischen Frau aus Syrophönizien um Hilfe wies er spontan schroff zurück, um dann in ihrem Verhalten ganz erstaunt einen großen Glauben zu entdecken.

### IM TODESKAMPF HOFFEND NACH GOTT SCHREIEND

Seine letzten Lebensstunden vom Angstschweiß im Garten Getsemani bis zum grausamen Kreuzestod waren vom aussichtslosen Todeskampf überschattet, also von purem Stress erfüllt. Und dennoch betet Jesus noch am Kreuz den 22. Psalm von der Gottverlassenheit und Rettung des todgeweihten Armen. Er griff auf den in seinem Leben gesammelten Gebetsschatz zurück und bekannte sich unter großen Schmerzen zur unzerstörbaren Geborgenheit in Gott. Er, der sein Leben lang die Ruhe in Gott erfahren hatte, übergab seinen Geist den bergenden Händen seines Vaters: **Sich trotz knallharter Stressoren ganz gottnah geborgen wissen – das war sein Anti-Stress-Rezept.** ••

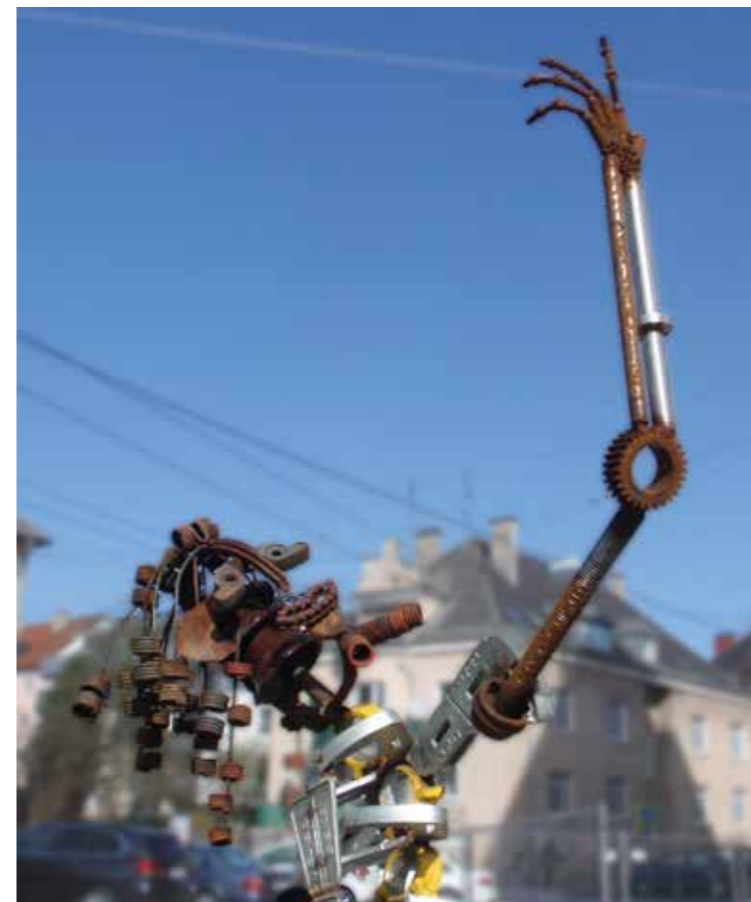


Bild: Johannes der Täufer schaut auf die Gotteskindschaft Jesu