# Eine Generation verkümmert

Category: Blog
geschrieben von Gastautorin | 14. Juni 2024



Die 18jährige Sabine lebt bei ihrer Mutter und hat in der Coronazeit eine KV-Lehre begonnen. Nun sitzt sie ihrem Hausarzt gegenüber und bittet um eine Krankschreibung. Sie könne nicht mehr schlafen und sei daher ständig müde. Sie müsse häufig weinen, könne sich bei der Arbeit nicht konzentrieren und sich über nichts mehr freuen. Sie sei am Ende ihrer Kräfte und denke oft, es wäre besser, sie würde nicht mehr leben. Der Hausarzt schreibt Sabine krank und schickt sie mit Verdacht auf eine Depression in die Psychotherapie.  Gegenüber dem Therapeuten erklärt Sabine, dass der Lehrbeginn im Homeoffice für sie sehr schwierig gewesen sei. Sie sei im Lehrbetrieb nie richtig angekommen. Die langen Arbeitstage setzten ihr zu, weshalb sie oft Kopfschmerzen habe und die Mutter sie von der Arbeit abholen müsse. Werde sie vom Chef kritisiert, müsse sie weinen und könne sich nicht mehr konzentrieren. Die Arbeitskolleginnen redeten hinter ihrem Rücken über sie und mobbten sie zunehmend. Sie könne nicht mehr dorthin zurückgehen und habe daher in Absprache mit ihrer Mutter beschlossen, die Lehre abzubrechen.



Liselotte Staub, Zürich, ist Psychotherapeutin. Zuletzt von ihr erschienen: «Das Wohl des Kindes bei Trennung und Scheidung» (Hogrefe, 2023).

Seit dieser Entscheidung fühle sie sich wieder superfit und glücklich. Das Ausschlafen tue ihr gut. Tagsüber treffe sie Kollegen, die in einer ähnlichen Situation seien wie sie. Sie habe auch schon eine neue Beschäftigung gefunden, wenn auch noch unbezahlt. Als Assistant Promoterin organisiere sie Partys, sei verantwortlich für das Booking von DJs und verbinde sich über Instagram und Snapchat mit Followern. Diese Arbeit mache sie ausschliesslich online, was ihre Mutter etwas irritiere. Aber letztlich sei für Mama das Wichtigste, dass sie wieder glücklich sei.

# Flucht in den Hedonismus

Während dem Therapeuten die Nachhaltigkeit von Sabines neuer Beschäftigung verschlossen bleibt, zeigt der Fall ein vertrautes Muster, das sich in der Statistik widerspiegelt: In der Schweiz brechen so viele Jugendliche die Lehre ab wie noch nie, nämlich jeder fünfte Lehrling, was einer Quote von 22,4 Prozent entspricht. Die meisten Abbrüche gibt es in den Sparten Friseurgewerbe und Schönheitspflege, die wenigsten in der Forstwirtschaft.

Unsere Gesellschaft ist mit einer wachsenden Gruppe von Jugendlichen konfrontiert, die mit den Anforderungen des Lebens offenbar nicht mehr zurechtkommen. Sie leben in einer Parallelwelt, entwickeln keine Ressourcen und entsprechende Lebenstüchtigkeit. Es mangelt ihnen an Durchhaltevermögen und Belastbarkeit. Sie fallen durch eine tiefe Frustrationstoleranz auf bei gleichzeitig hohen und realitätsfremden Erwartungen. In einer Situation der Haltlosigkeit ist ein hedonistischer Lebensstil der einzige Orientierungspunkt. Was vordergründig als Depression erscheint, verflüchtigt sich schlagartig, wenn sich diese Jugendlichen in ihre Sandkastenwelt zurückziehen und dabei nicht gestört werden. Symptomatisch dafür ist die Antwort von Sabine auf die Frage des Therapeuten, was passieren müsste, damit es ihr wieder so schlecht ginge wie vor zwei Wochen: «Wenn ich daran gehindert werde, das zu tun, was mir guttut.»

> *Im eklektischen Vorgehen fungieren die Psychotherapeuten als Ersatzeltern. Auf der Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung ist im besten Fall eine Form von Nacherziehung im Sinne einer Konfrontation mit der Realität möglich.*

Im vergangenen Jahr wurde in der Schweiz bei den jungen Frauen zwischen 10 und 24 Jahren ein beispielloser Anstieg der Hospitalisierungen wegen psychischer Störungen um 26 Prozent verzeichnet. In der Praxis zeigt sich aber, dass Jugendliche wie Sabine nicht an einer Depression leiden, sondern an einer chronischen, generalisierten Anpassungsstörung. Diese Störung ist in den diagnostischen Manualen weder erfasst noch ist ein entsprechender Behandlungsansatz etabliert. Im eklektischen Vorgehen fungieren die Psychotherapeuten als Ersatzeltern. Auf der Grundlage einer vertrauensvollen Beziehung ist im besten Fall eine Form von Nacherziehung im Sinne einer Konfrontation mit der Realität möglich. Für genuin adoleszententypische Probleme, zum Beispiel Störungen der Geschlechtsidentität oder Probleme mit dem körperlichen Erscheinungsbild, haben die Endokrinologie und plastische Chirurgie die Psychotherapie abgelöst.

Wir sind mit der Verkümmerung einer ganzen Generation konfrontiert. Dahinter mögen verschiedene Einflüsse stehen. Als mögliche Hauptursache kann aber die allgemeine Beziehungsverarmung identifiziert werden.

# Die Eltern wollen geliebt werden

Die abschliessende Gehirnreifung und der Einschuss der Sexualhormone verlangen von den Heranwachsenden eine hohe Anpassungsleistung. Allein darum ist die Adoleszenz eine krisenbehaftete Phase. Vererbung und individuelle Stoffwechselprozesse vermögen teilweise zu erklären, warum es Kinder gibt, die sich trotz widrigen Umständen gut entwickeln und die Schwierigkeiten im Jugendalter problemlos bewältigen. Hinreichend gesichert ist die Erkenntnis, dass Persönlichkeitseigenschaften wie Intelligenz und Temperament zu etwa 50 Prozent genetisch determiniert und daher nur bedingt veränderbar sind. Bei der Ausbildung der anderen Grundlagen für ein tragfähiges und belastbares Mindset sind hingegen psychologische Faktoren von Bedeutung, die im umweltbezogenen und insbesondere im erzieherischen Kontext geformt werden.

> *Besagte Jugendliche stammen selten aus einem Milieu, das von Armut oder Misshandlung geprägt ist, im Gegenteil. Die Eltern lieben ihre Kinder, wollen das Beste für sie und haben Angst, etwas falsch zu machen oder im Widerspruch zu ihnen zu stehen.*

Besagte Jugendliche stammen selten aus einem Milieu, das von Armut oder Misshandlung geprägt ist, im Gegenteil. Die Eltern lieben ihre Kinder, wollen das Beste für sie und haben Angst, etwas falsch zu machen oder im Widerspruch zu ihnen zu stehen. Die Kinder werden dauerbespasst, um jegliches Aufkommen von Langweile im Keim zu ersticken. Gleichzeitig sind die Eltern mit sich selbst beschäftigt, sei es mit der Verwirklichung ihrer beruflichen Ziele oder der Selbstverwirklichung in anderen Bereichen. Die Dauerbespassung und Betreuung der Kinder wird oft schon früh delegiert, was nicht nur auf Kosten der Bindungs- und Beziehungsentwicklung geht, sondern auch der Erziehung: In der knapp bemessenen Zeit mit den Kindern vermögen die von ihren Beschäftigungen müden Eltern keine Grenzen zu setzen und damit einhergehende Konflikte auszutragen. Man möchte es einfach schön miteinander haben.

Die Zerstörung dieses paradiesischen Zustands wird für die Kinder zum Trauma, wenn die Eltern sich trennen und im anhaltenden Konflikt mit dem anderen Elternteil oder in der Konsolidierung ihrer neuen Partnerschaft die Entwicklungsbedürfnisse ihrer Kinder aus den Augen verlieren. Im Jahr 2022

erlebten in der Schweiz circa 13 000 Kinder die Trennung ihrer Eltern. Neben der Bewältigung der üblichen Entwicklungsaufgaben fühlen sich diese Kinder und Jugendlichen gezwungen, sich möglichst gerecht auf ihre Eltern zu verteilen, Loyalitätskonflikte auszuhalten und sich an die veränderten Lebensbedingungen anzupassen.

> *Lehrpersonen werden zu «Lerncoaches», die den Schülern helfen, im Netz Antworten zu finden, obwohl die Kinder mangels Vorwissens noch gar keine Fragen haben. Das «Outsourcing» des Denkens und Wissens an das Tablet oder Smartphone verhindert erwiesenermassen das Lernen und die Entwicklung von Selbstwirksamkeit, weil das Hirn keine Erinnerungsarbeit leisten muss.*

Im Extremfall der Parentifizierung betrachten bedürftige Eltern ihre Kinder als Freunde und Begleiter, welche die Funktion haben, die eigene Leere zu füllen oder die eigene Einsamkeit zu lindern. Diese Eltern wollen von ihren Kindern geliebt werden. Sie halten es nicht aus, wenn Kinder auf sie böse sind, was im Zusammenhang mit dem Setzen von Grenzen und der Einforderung von Verhalten unvermeidlich ist. Während die Kinder dieser Eltern kaum mit Regeln und Grenzen konfrontiert werden, bluten sie in der Dauerüberforderung der emotionalen Rollenumkehr aus und entwickeln kein Gefühl für eine altersgemässe Aufgabenbewältigung und Selbstwirksamkeit.

Die Forderung, im Interesse der Chancengleichheit müsse die Schule auffangen, was das Elternhaus versäume, ist Wunschdenken: Das aktuelle Schulmodell sieht nicht vor, dass die Wissensvermittlung in der Hauptsache durch die Lehrpersonen selber geschieht und dass diese Lehrpersonen den Kindern als Beziehungspartner, Bezugspersonen oder gar Identifikationsfiguren zur Verfügung stehen. Lehrpersonen werden zu «Lerncoaches», die den Schülern helfen, im Netz Antworten zu finden, obwohl die Kinder mangels Vorwissens noch gar keine Fragen haben. Das «Outsourcing» des Denkens und Wissens an das Tablet oder Smartphone verhindert erwiesenermassen das Lernen und die Entwicklung von Selbstwirksamkeit, weil das Hirn keine Erinnerungsarbeit leisten muss. Im Werkstatt- oder Wochenplanunterricht und im Online-Wissenserwerb sind Kinder sich selbst überlassen und klinken sich infolge Überforderung und mangelnder Begleitung aus. Die zu Aufsehern degradierten Lehrpersonen müssen sich derweil mit der Protokollierung des Schulbetriebs und Rechtfertigung ihres Tuns nach aussen als Selbstschutz beschäftigen.

# Fehlende Empathie

Nach ihren Stärken gefragt, meint Sabine: «Ich kann gut zuhören und bin meinen Kollegen eine wichtige Stütze, wenn sie Probleme haben.» Fakt ist, dass dieses subjektive Gefühl von Sozialkompetenz oft nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Die Jugendlichen schwingen ausschliesslich mit ihren Leidensgenossen sympathisch mit, bringen aber kaum Empathie für Andersdenkende auf und beeindrucken zuweilen durch eine erstaunliche Widerstandskraft, wenn sie aus der Wohlfühlblase des Online-Sandkastens gezerrt werden.



Unbarmherzige Sklaventreiber

Während Jugendliche wahrnehmen, dass sie ihre Eltern mit ihren alterstypischen Krisen überfordern, suchen sie kompensatorischen Halt und Orientierung bei den Peers, wobei Social Media immer wichtiger werden. Aber auf Instagram, Snapchat, TikTok und Co. entpuppen sich die vermeintlichen Freunde als unbarmherzige Sklaventreiber: Der Konkurrenzdruck beziehungsweise Druck, mit Besonderheit zu punkten, wird zur Frage nach Sein oder Nichtsein. Die Hirnforschung zeigt eindrücklich auf, dass bei der Nutzung von sozialen Netzwerken nicht nur der Blutdruck steigt, sondern das Gefühl von Unglücklichsein bei Jugendlichen hochsignifikant mit der Bildschirmaktivität korreliert und die Entwicklung von Empathie auf der Strecke bleibt.

# Coronamassnahmen als Brandbeschleuniger

Schliesslich trägt die westlich geprägte Machbarkeitskultur und die fehlende Verankerung in einem Glaubenssystem zur Überforderung bei. In der narzisstischen Selbstüberschätzung und Selbstinszenierung ist die Frage nach dem Woher, Wohin und Warum obsolet. Daher werden auch keine haltgebenden Hypothesen generiert. Zweifellos gab es bereits in früheren Generationen Kinder, die sich von ihren Eltern nicht gehalten oder geliebt fühlten. Aber im Gegensatz zu heute wuchsen diese Kinder im Glauben auf, dass der Mensch einer höheren Macht untergeordnet sei und diese Macht im Notfall auch angerufen und tröstend einwirken könne.

Heute wird den Kindern vermittelt, dass der Mensch allein die Kontrolle über Glück und Unglück habe und dass alles möglich sei, wenn man nur wolle. Das Unvermögen, etwas nicht zu können, gehört gemäss dieser Auffassung in den Bereich der Psychopathologie. Entsprechend gestehen sich Jugendliche auch nicht ein, dass sie etwas nicht können: Sie wollen sich nicht anpassen, sie wollen sich nicht anstrengen oder sie wollen Kritik nicht aushalten.

Die Coronamassnahmen haben die ungute Entwicklung beschleunigt: Jugendliche wurden in der Wahrnehmung ihrer Entwicklungsaufgaben – unter anderem in der realen Auseinandersetzung und im Abgleich mit den Peers und in der Ablösung vom Elternhaus – hart und unbarmherzig ausgebremst. Die Ressourcen zur Bewältigung dieser Situation waren (noch) nicht entwickelt. Kompensatorisch kreisten die isolierten Jugendlichen um sich selbst und flüchteten noch mehr in die Online-Welt.

Mangels Abgleichs mit der Realität wuchsen die Sorgen und Ängste zu unüberwindbaren Hindernissen mit nachhaltigen Folgen: Essstörungen, Körperbefindlichkeitsstörungen, Erschöpfung und chronische generalisierte Anpassungsstörung.

# Bindungen schaffen Resilienz

Häufig lässt sich bei diesen Jugendlichen eine unsichere Bindung diagnostizieren, welche für die fehlende Resilienz mitverantwortlich ist. In den ersten zwei Lebensjahren bindet sich das Kind an eine verfügbare, verlässliche und vertraute Bezugsperson, bevor es sich an ein bis zwei weitere Bezugspersonen binden kann. Bringt die Bezugsperson in der realen Interaktion mit dem Kind nicht das nötige Feingefühl auf oder werden noch nicht zweijährige Kinder mehr als zehn Stunden pro Woche in einem krippenähnlichen Gruppenverband mit wechselnden Betreuungspersonen untergebracht, wird nicht nur die Bindungsentwicklung beeinträchtigt, sondern diese Kinder sind auch einem höheren Stress ausgesetzt. Aufgrund des toxischen Einflusses des messbar höheren Stresshormonspiegels auf das noch junge Gehirn werden diese Kinder vulnerabler in Bezug auf den Umgang mit Herausforderungen oder Belastungen.

> *Die Resilienzforschung hat hinreichend gezeigt, dass es die sicheren Bindungen zu Bezugspersonen sind, die Kinder stark machen und für die krisenbehaftete Adoleszenz ausrüsten.*

Die Resilienzforschung hat hinreichend gezeigt, dass es die sicheren Bindungen zu Bezugspersonen sind, die Kinder stark machen und für die krisenbehaftete Adoleszenz ausrüsten. Das sicher gebundene Individuum ist belastbar und empfänglich für tragfähige Beziehungen – notabene die einzige unzerstörbare Kraft in einer Welt voller Gefahren und Ungerechtigkeit. Diese gesicherten Erkenntnisse stehen aber im Widerspruch zu den gesellschaftspolitischen Vorstellungen bezüglich Berufstätigkeit von frischen Eltern. Es wäre wünschenswert, wenn wir uns als Spezies der «sozialen Säuger» wieder vermehrt an den Erkenntnissen der wissenschaftlichen Grundlagenforschung orientieren würden, statt Ideologien zu bewirtschaften, welche die politischen Interessen kurzfristig besser bedienen.

*Dieser Beitrag ist zuerst im Schweizer Monat erschienen.*