

Die Zuversicht bewahren – eine Herausforderung für Kinder und Jugendliche und alle, die sie auf ihrem Weg begleiten

Vorwort zur 3. Auflage

Welch erfreuliche Nachricht erhielt ich im Winter 2024 von unserer Lektorin: Die „Not-signale“ sollen bereits im Herbst 2025 in die 3. Auflage gehen!

Damit hatten die meisten der Mitschreibenden im Herbst 2020 nicht gerechnet, wussten wir alle damals doch nicht, wie groß der Bedarf nach Unterstützung in diesem problematischen Themenbereich in der Gesellschaft tatsächlich sein würde.

Als im Sommer 2019 die ersten Beiträge verfasst wurden, konnte allerdings auch noch niemand erahnen, welche fünf herausfordernden Jahre auf uns warteten, wie sehr sie das Leben der meisten Menschen durcheinanderwirbeln und auf unterschiedlichste Weise beeinflussen würden.

Ein kleiner Rückblick auf diese Zeit soll veranschaulichen, was unsere Kinder und Jugendlichen, aber auch jede und jeder von uns selbst durch das Weltgeschehen verarbeiten musste und was bei zahlreichen psychischen Krisen und Erkrankungen eine Rolle gespielt haben wird.

War es zunächst die Corona-Pandemie, die uns mit ihrer plötzlichen Flut von unbekannten Erkrankungen, einem bisher nie dagewesenen Lockdown, Ängsten, Schutzmaßnahmen, Protestbewegungen... bis April 2023 in Atem hielt, so erfolgte schon im Februar 2023 der nächste Schock durch den Angriffskrieg Russlands auf die Ukraine. Für unsere Kinder und Jugendlichen der erste Krieg in Europa, sichtbar durch seine große mediale Präsenz und auch durch die zahlreichen geflüchteten Menschen in unseren Schulen und Städten für viele in unmittelbare Nähe gerückt.

Im Oktober 2023 das nächste völlig unfassbar brutale Ereignis: Ein Terrorangriff der Hamas auf ein Open-Air-Musikfestival im Süden Israels mit weit über tausend Opfern. Der Horror traf eine friedliche Szenerie, die viele Jugendliche kennen, in einer doch in weiten Teilen um Frieden bemühten Welt. Und immer neue Brandherde fingen an unseren Planeten zu bedrohen und in eine instabile Lage zu versetzen.

Hinzukamen die zunehmenden Naturkatastrophen mit Überschwemmungen, Hitze-wellen, Wirbelstürmen... und all das nicht irgendwo in weiter Ferne, sondern in nächster Nähe in Europa, in der eigenen Heimat.

Eine politische Lage mit beängstigenden Entwicklungen, politischen Führungsfiguren, für die Moral keine Rolle mehr zu spielen scheint und allein das Kapital und die Gewinn-margen darüber bestimmen, was lohnend und manchmal sogar lebenswert ist und was nicht.

Und gleichzeitig erhält diese Nachwuchsgeneration, die sich viel stärker für Umweltschutz, Nachhaltigkeit, Klimawandel interessiert und engagiert als die eigentlich dafür verantwortlichen Erwachsenen, eine herbe Abfuhr durch eine Politik, die mit populistischen Themen erfolgreich auf Stimmenfang geht und erschreckenderweise gerade bei den jüngeren Wählern damit punkten kann.

14 Die Zuversicht bewahren

All das gepusht durch eine allgegenwärtige digitale Präsenz, die wie ein „obsessiver Sog“ wirkt, aus dem sich viele der Kinder und Jugendlichen schon längst nicht mehr selbständig befreien können. Die Zahlen derer, die immer mehr Stunden in ihrer eigentlich doch bitter einsamen Cyberwelt verbringen und stundelang ihre Kinderzimmer nicht mehr verlassen, steigen weiter an.

Sind es vor allem jüngere Mädchen, die in den Klammergriff der Social Media geraten, so verlieren sich nicht wenige Jungen in der Parallelwelt der Computer-Spiele, „zockend“ bis zum Morgengrauen. All das wirkt sich auf die unterschiedlichsten Lebensbereiche aus mit teilweise verheerenden Folgen für die psychische und physische Gesundheit der Nutzerinnen und Nutzer. Sogar der regelmäßige Besuch von Pornoseiten ist traurigerweise zahlreichen Grundschulkindern nicht mehr fremd. Weiter steigende Fälle von Cybermobbing und Cybergrooming, ständiger Druck durch die aktuell angesagten Schönheitsideale und Must-Haves durch prominente Influencerinnen und Influencer gehören schon seit Langem zum schulischen und privaten Alltag und tragen zur „Belastungsspirale“ bei, aus der viele nicht mehr herausfinden. Hinzukommen die jüngsten Vorfälle von Sadismus im Netz, eine „digitale Enthemmung“, die die meisten Menschen wegen ihrer unvorstellbaren Grausamkeit am liebsten verdrängen möchten, auch wenn sie schon längst keine extremen Einzelfälle mehr sind. Häufig sind es selbst noch jugendliche Nutzer, die auf besonders hilflose Userinnen und User digital eine derart perfide Macht ausüben, dass die Opfer tragischerweise von Selbstverletzungen bis zu Suiziden zu allem bereit sind. (Badische Zeitung, 10.07.2025, S.3 und Kap. „Sexuelle Gewalt“, S.170 ff)

Immer mehr Kinder und Jugendliche erleben sich hilflos den wachsenden Ungewissheiten und Unwägbarkeiten ausgesetzt. Das Gefühl von Sicherheit in bisher stabilen Ländern und die Kontrolle über das eigene Leben geraten zusehends ins Schwanken und lösen nicht nur bei Jüngeren bisher unbekannte Ängste und Sorgen aus.

Durch die Corona-Pandemie wurde deutlich, wie schnell ein funktionierendes Gesundheitssystem über Nacht ins Wanken geraten kann und Regeln außer Kraft treten, die in Stein gemeißelt schienen.

Dass dieser zunächst völlig surreale Zustand nicht nur bei Erwachsenen nachhaltige Spuren hinterließ, sondern auch bei unseren jüngsten und politisch am schwächsten vertretenen Gesellschaftsmitgliedern massive Auswirkungen zeigte, belegen zahlreiche aktuelle Studien.

Die renommierte **COPSY-Studie** des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) (<https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-psychosomatik/forschung/arbeitsgruppen/child-public-health/forschung/copsy-studie.html>) konnte in mehreren Befragungswellen eindrücklich nachweisen, wie unsere Kinder und Jugendlichen diesen Ausnahmezustand erlebt und verarbeitet haben. Und noch heute, fünf Jahre später, lassen sich bei vielen tiefgreifende Nachwirkungen des Lockdowns und der Pandemie auf Körper, Seele und Geist nicht verleugnen.

Einige der Studienergebnisse werden aufgrund ihrer fortbestehenden Gültigkeit in nachfolgenden Grafiken veranschaulicht, wie z.B. eine Gegenüberstellung der Gelingens- und Gefährdungsfaktoren, die für verschiedene psychische Störungen und Erkrankungen auch noch nach der Pandemie von großer Bedeutung sind, besonders mit Blick auf die weiterhin extrem mangelhafte Bildungsgerechtigkeit in Deutschland.

Wir wissen, dass schon vor Corona und dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches im Herbst 2020 18–20% unserer Kinder und Jugendlichen unter psychosozialen Auffälligkeiten oder Erkrankungen litten und externe Hilfen aufsuchten.

War noch vor der Pandemie ungefähr jede und jeder Fünfte unserer Kinder und Jugendlichen nicht mehr im seelischen Gleichgewicht und dessen Gesundheit deutlich beeinträchtigt, so waren es während der Corona-Zeit jeder und jede Dritte, die medizinisch-therapeutischer Unterstützung bedurften.

Sind glücklicherweise diese extrem hohen Zahlen inzwischen wieder etwas zurückgegangen, so sind sie doch weiterhin über dem hohen Niveau, auf dem sie schon vor Beginn der Pandemie lagen (<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/corona-pandemie-auswirkungen-kinder-und-jugendliche/>).

Hinzu kommt ein enormer Mangel an Fachpraxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, so dass die Erkrankten mit endlos langen Wartezeiten für Behandlung und Therapie rechnen müssen (<https://www.aerzteblatt.de/archiv/kinder-und-jugendlichenpsychotherapie-bedarf-kann-kaum-noch-gedeckt-werden-38b9d825-50b0-4a4f-b418-ec4938ec1778>).

Die Zuversicht bewahren – eine Herausforderung für Kinder und Jugendliche und alle, die sie begleiten

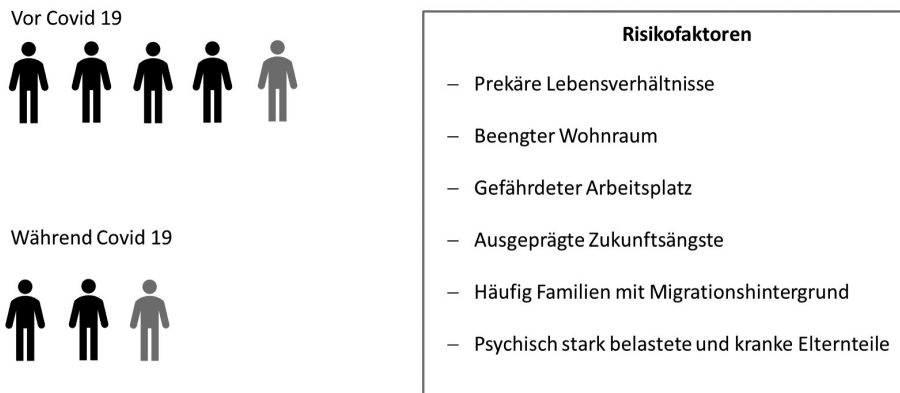


Abb. 1: Übersicht psychosozial auffälliger Kinder und Jugendlicher vor und während der Pandemie (grau = auffällig) und Risikofaktoren, die zu einer deutlichen Verschlechterung beitrugen

Viele aus dieser Generation verspürten zum ersten Mal Zukunftsängste, verloren die Hoffnung auf bessere Zeiten und einige sogar ihren Lebensmut: Ängste, Depressionen, suizidales Verhalten, zwanghafte Verhaltensweisen und Essstörungen nahmen in erschreckendem Ausmaß zu.

Krankmachende Ernährungsgewohnheiten, egal ob in Richtung einer Adipositas oder anorektischen Verhaltens, dienten u.a. der Selbstkontrolle, Stressbewältigung oder Systemstabilisierung und fungierten als „Hilfsmaßnahmen“, um das aus den Fugen geratene äußere und innere Leben zurückzuerobern – oft begleitet von fehlender körperlicher Betätigung, die nicht selten auf das Bewegen der Finger auf dem Smartphone beschränkt wurde.

16 Die Zuversicht bewahren

Daran konnten auch die Schlagzeilen und Meldungen über einen eklatanten Bewegungsmangel bei Kindern und Jugendlichen und dessen massive gesundheitlichen Auswirkungen nichts ändern, häufig verknüpft mit dringenden Appellen zu mehr Bewegung und Sportangeboten von Krankenkassen und pädagogischen Ratgebern.

Unzählige konnten sich den digitalen und medialen Verlockungen nicht mehr entziehen, zumal „die digitalen Endgeräte“ während der Pandemie zur Grundlage für Homeschooling und das Aufrechterhalten von sozialen Kontakten unabdingbar wurden.

Eltern berichteten, dass sie immer mehr den Einfluss auf ihre Kinder verloren, was den Umgang mit der digitalen Welt betraf. Wie sollten sie auch von „außen“ immer erkennen, was für ihre Töchter und Söhne schulisch gefordert oder sozial dringend notwendig war, um nicht im Lockdown isoliert zu vereinsamen.

So verbrachte und verbringt kein geringer Teil der jungen Generation immer mehr Zeit in einer virtuellen Parallelwelt mit all ihren leicht zugänglichen Gefahren, teilweise mit großen Schwierigkeiten sich in der realen Welt noch zurecht zu finden. All das ging auf Kosten einer gesunden und harmonischen Entwicklung von Seele, Geist und Körper.

Ein Tabuthema, das in der „Corona-Zeit“ ebenfalls einen traurigen Negativrekord erzielte, war und blieb die Zunahme häuslicher und sexueller Gewalt. Auch für dieses düstere Kapitel und die damit verbundenen Negativfolgen, die nicht selten den gesamten Lebensweg der Betroffenen beeinflussen, besteht leider noch keinerlei Entwarnung, was die Anzahl der begangenen Straftaten betrifft. (<https://www.google.com/search?q=Statistik+Häusliche+Gewalt+Kinder+2024&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=de&client=safari>)

Natürlich fühlten und fühlen sich nicht wenige Jugendliche auch von unterschiedlichen Suchtstoffen angezogen, um der oft trostlos und kontaktarm gewordenen Umwelt zu entfliehen, häufig mit anhaltenden negativen Folgeerscheinungen. Auch wenn sich die favorisierten Suchtsubstanzen verändern können, bleibt die Gefährdung weiterhin problematisch.

Die nachfolgende Grafik bildet häufige psychosoziale Krankheitsbilder während der Pandemie ab.



Abb. 2: Häufigste psychosoziale Krankheitsbilder während Corona

Glücklicherweise haben sich aber viele unserer Schülerinnen und Schüler und ebenso deren überstrapazierte Eltern und Lehrkräfte in diesen hoch anspruchsvollen und fordernden Zeiten sehr wacker geschlagen, kreative Kompensationsstrategien entwickelt, Resilienz bewiesen und einiges dazugelernt. Von einer „Lost-Corona-Generation“ kann deshalb nicht die Rede sein. Oft wird in Fachartikeln die „Drei-Drittel-Regel“ zitiert:

Ein Drittel der jungen Generation konnte die Pandemie zu größten Teilen schadlos überstehen.

Ein Drittel zeigte erkennbare Beeinträchtigungen des Lebensgefühls und Wohlbefindens, konnte diese temporären Begleiterscheinungen aber mit familiärer und sozialer Unterstützung auffangen und kompensieren.

Doch für ein Drittel war und ist der durch die Pandemie bedingte Leidensdruck mit enormen akuten und teilweise auch chronischen Belastungssymptomen verbunden, die sich in unterschiedlichen psychosozialen Krankheitsbildern äußern. Die in der COPSY-Studie klar herausgearbeiteten Gefährdungsfaktoren gelten weiterhin auch für andere Belastungssituationen und sind ein Indikator für diejenige Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die abgeschlagen das letzte Drittel bildet, wenn es um Schulabschlüsse, Gesundheit, stabile Beziehungen und eine erfolgreiche Bildungskarriere geht.

Gab und gibt es kein familiäres oder außerfamiliäres Unterstützungssystem, waren und sind Eltern oder Alleinerziehende häufig überfordert – etwa aufgrund eigener psychischer Überlastung oder Erkrankung, beengten Wohnsituationen mit wenig Natur in der Nähe, prekären finanziellen Verhältnissen. Lösen all diese Belastungsfaktoren wiederholt Streit und familiäre Konflikte aus, dann standen und stehen die Chancen für Kinder und Jugendliche aus diesem Umfeld äußerst schlecht, sowohl die Coronazeit als auch weitere Krisen und problematischen Lebenssituationen unbeschadet überstehen zu können.

	
– Bewegungsmangel – Falsche Ernährung – Mangel an sozialen Kontakten – Familiäre Konflikte – Niedergeschlagenheit – Aggressionen – Fehlen von sozialer Kontrolle – Antriebslosigkeit	– Guter familiärer Zusammenhalt – Mehr Zeit füreinander – Klare Alltagsstrukturen – Rituale – Kleine Auszeiten für jeden – Aktives Zuhören – Ansprüche herunterschrauben – Entschleunigung

Abb. 3: Fazit der COPSY-Studien mit Faktoren, die einen negativen oder gelingenden Umgang mit der Pandemie bestimmten

All dies lastet schwer auf den Herzen und Seelen zahlreicher Kinder und Jugendlicher und befördert wiederum neue Gefühle von Aussichtslosigkeit und Depressionen.

Verstärkt werden diese quälenden Gefühle gerade bei den Engagierten und Aufgeweckten durch den zunehmenden Verlust der Hoffnung, im Kampf für eine bessere Umwelt

selbst einen gewissen Einfluss nehmen zu können. Tiefsitzende Ängste und Sorgen um unsere Erde und unsere gemeinsame globale Zukunft lassen nicht nur die sensibleren Seelen verzweifeln. Wenn noch eigene oder familiäre Probleme dazukommen, können einige von ihnen auch gänzlich resignieren. Der Verlust des Erlebens von Selbstwirksamkeit, des Glaubens an sich selbst und die Angst in der Bedeutungslosigkeit zu verschwinden schlägt sich nicht selten auch in unterschiedlichsten somatoformen Erkrankungszuständen nieder. Auf den Stationen der Kinderkliniken gehören mit inzwischen deutlich steigender Tendenz Kinder und Jugendliche mit psychosomatischen Schmerzzuständen zum Klinikalltag.

Wir leben in einem Land, in dem wir immer wieder von politischer Seite hören, dass die „Kinder unsere Zukunft sind“, „Bildung unser höchstes Gut ist“ und „Kein Kind verlorengehen darf“. Entgegengesetzt dazu vermindert sich bei der jungen Erwachsenengeneration kontinuierlich die Lust darauf, neue Erdenbürgerinnen und Erdenbürger auf diese Welt zu bringen. Die Geburtenzahlen sinken schon seit Jahren in alarmierende Tiefen und längst ist bekannt, welcher „demografische Tsunami“ auf uns zurollt. Somit besteht also dringender Handlungsbedarf! Wenn nicht wir als die jetzt verantwortliche erwachsene Generation endlich ins tatkräftige Handeln kommen, wer sollte es stattdessen tun?

Leider fehlt aber gerade unseren Kindern und Jugendlichen in ihrer jetzigen Lebensphase eine schlagkräftige Lobby, die sich für all ihre Bedürfnisse und Notlagen erfolgreich ein- und durchsetzen kann. Es liegt offensichtlich auf der Hand, dass es die Mitglieder dieser Generation sein werden, die die gesamte jetzt schon ältere Bevölkerungsgruppe später einmal gemäß des natürlichen Generationenwechsels in allen Lebensbereichen unterstützen, pflegen, regieren, versorgen, verwalten... müssen.

Uns pädagogisch, medizinisch, psychologisch, sozial und politisch Tätigen bleiben nicht nur die Hoffnung, sondern auch die **Pflicht** immer wieder laut daran zu appellieren, dass in unseren Kultus-, Bildungs- und Gesundheitsministerien das **Recht auf eine ungestörte und harmonische Entwicklung von Physis und Psyche** aller Kinder und Jugendlichen das **oberste Bildungsziel** sein muss. Denn erst dann ist **gewinnbringendes Lernen** möglich, wenn die vielfältigen **individuellen Potenziale**, die jedes einzelne Kind mitbringt, wirklich ausgeschöpft werden können. Und es dadurch sowohl für sich selbst als auch für unsere Gesellschaft das **Bestmögliche erreichen** kann. Diese Erkenntnis darf nicht nur in wohlformulierten Leitgedanken und theoretischen Grundsätzen ein unauffälliges Dasein fristen, sondern muss ständig neu hinterfragt, überprüft, der aktuellen gesellschaftlichen Lage angepasst und entsprechend im Schulalltag umgesetzt werden.

Hält man die derzeit geltenden Lerninhalte und -techniken, die **einseitige Gewichtung** des Fächerkanons, die Fokussierung auf ein **rein leistungsorientiertes Schulsystem** aufrecht, wird es massive Einbußen geben hinsichtlich der Gesundheit und Leistungsfähigkeit dieser Schülergeneration. **Neue Bildungsziele** und **gesellschaftliche Grundwerte** müssen parallel zur rasanten digitalen Entwicklung definiert werden und in unser überaltertes Schulsystem Einzug halten. Wir werden auf Dauer erheblich höhere finanzielle Aufwendungen für die Bildung dieser jungen Generation aufbringen müssen und schon jetzt mit Investitionen in ihre spätere gesundheitliche Verfassung rechnen.

Diese Hilfen sollten sich jedoch nicht nur auf die digitale Aufrüstung beschränken, sondern gleichwertig in den **Einsatz multiprofessioneller Teams im Schulalltag** investiert werden, die aus Fachkräften der Schulsozialarbeit, des schulpsychologischen Dienstes, aber gleichwertig auch aus Expertinnen und Experten für Kunst, Musik, Tanz, Sport, Theater usw. bestehen.

Denn unsere Kinder und Jugendlichen benötigen mehr denn je spürbare **sinnliche Erfahrungen**, Auseinandersetzungen mit der **Natur und Tieren**, das Erleben der **eigenen Grenzen** im positiven wie im negativen Sinn. Und Werte wie **Herzensbildung und Dankbarkeit**, **Freude am sozialen Miteinander** wirken am eindrucksvollsten, wenn sie von uns selbst vorgelebt werden.

Der **Glaube an sich selbst** und seine **eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten** sollte unbedingt bewahrt oder neu entdeckt werden können. Die Vermittlung von Unterrichtsstoff und Lerninhalten kann nur dann auf fruchtbaren Boden fallen, wenn auch die **seelische Gesundheit** gewährleistet ist.

Welche **Lösungsansätze** und Hilfsstrategien braucht es, um den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen, aber auch uns selbst weiterhelfen zu können?

Es kristallisiert sich deutlich heraus, dass es immer wieder ähnliche und wiederkehrende Aspekte sind, die in zahlreichen Hilfsratgebern und pädagogisch-psychologischen Unterstützungsangeboten benannt werden:

Das Zauberwort „**Resilienz**“ erlebt einen wahren Boom und scheint die Lösungsformel für die meisten Probleme zu sein. Im Prinzip beschreibt dieses Wort die **Anpassungsfähigkeit und Widerstandskraft von Menschen, mit schwierigen Situationen und krisenhaften Lebensumständen so positiv, lösungs- und ressourcenorientiert wie möglich umzugehen**. Die Gründe, weshalb es den einen besser gelingt, mit disruptiven Störungen und Ausnahmezuständen klarzukommen und den anderen weniger gut oder ganz schlecht, sind vielfältig. Einige der bedeutendsten **Resilienz-Faktoren**, die vor allem auch während des Lebens mit der Pandemie eine große Rolle spielten, sind in der nächsten Grafik zusammengefasst.



Abb. 4: Hilfen und Lösungsansätze zur körperlichen und seelischen Stärkung

Gelang es, Kinder und Jugendliche auch in der ausklingenden Phase der Corona-Zeit für einige der aufgezählten Themen zu sensibilisieren und sie für ein **aktives Mitmachen** zu gewinnen, so standen die Chancen auf eine Normalisierung und Rückkehr in ein unbeschwertes und sorgenfreies Leben recht gut. Das Wiedererleben der **eigenen Kreativität**, der **konstruktiven Schaffenskraft**, die **Freude an den unterschiedlichsten Bewegungsarten** und **am Leben per se**, **soziale Kontaktaufnahmen und Begegnungen**, egal ob in künstlerischen, sportlichen, musikalischen, gesellschaftlichen Angeboten und Projekten, stärkten und stärken weiterhin sehr viele Kinder und Jugendliche und vermitteln ihnen das gute Gefühl einer **zurückeroberten Selbstwirksamkeit** durch **effektive Eigeninitiative**.

Und an dieser Stelle können wir uns als Menschen und Care-Giver, die unsere nachwachsende Generation im und ins Leben begleiten, selbst hinterfragen: **Wie sehr lähmen mich die oft so desolat erscheinenden Zustände auf der Welt?** Welche Ängste und Sorgen quälen mich häufig selbst angesichts der politischen, sozialen, klimatischen Verhältnisse? Welche Belastungen kann das derzeitige rein leistungsorientierte Schulsystem mit oft hochproblematischen Schülerschicksalen bei mir selbst auslösen?

Denn wenn uns selbst Zweifel, Ängste und eine pessimistische Weltsicht fest im Griff haben, wie können wir dann noch unseren jungen Mitmenschen, für die wir Verantwortung tragen, Mut und Zuversicht für die Zukunft vermitteln? **Positive**, aber vor allem auch **authentische Vorbilder** sind in diesen schwierigen Zeiten von größter Bedeutung.

Mehr **mit den Kindern und Jugendlichen** reden als **über** sie und bei Begegnungen stets die **drei „V“** im Positiven (Vertrauen, Vorbild, Verstehen) wie im Negativen (Verhöre, Vorträge, Vorwürfe) nicht vergessen, wobei die Verantwortung als **„7. V“**, ebenso dazugehört; denn oftmals ist es gar nicht so leicht, sie zu übergeben und von den Jüngeren übernehmen zu lassen.

Deshalb ist es enorm wichtig, dass wir bei all diesen herausfordernden Aufgaben **uns selbst im Blick behalten**. Wir, die als Erwachsene in den unterschiedlichsten Positionen und Funktionen Hilfe, Unterstützung und Ratschläge geben sollen. Wir, denen in unseren medizinischen, sozialen, therapeutischen, pädagogischen und psychologischen Berufen nicht selten einmal selbst die Luft und Hoffnung auszugehen drohen. Ist es doch **eine der größten Herausforderungen und anspruchsvollsten Aufgaben, immer wieder selbst Vorbild zu sein**. Uns und anderen Mut machen, im Leben einen positiven Sinn sehen, der Lebensfreude und Lust auf die Zukunft vermittelt, und all das an unsere Kinder und Jugendlichen, Schülerinnen und Schüler weitergeben, all das kann unwahrscheinlich viel Kraft kosten.

Aus diesem Grund möchte ich Ihnen gerne abschließend meine eigenen vier **„Handlungs-Leitsätze“** und **„Überlebensstrategien“** mitteilen, die für mich in meinem Alltag unerlässlich sind. Sie sind in Abbildung 5 zusammengefasst.



Abb. 5: Konkrete Handlungsempfehlungen für den Umgang mit kräftezehrenden Situationen

Ohne **Selbstfürsorge** werden wir in unseren schönen, sinnerfüllten, aber auch enorm kräftezehrenden Berufen nicht lange durchhalten. Deshalb greift gerade dann, wenn der sprichwörtliche Sauerstoff ausfällt und massive Turbulenzen drohen, ein „Grundgesetz aus der Luftfahrt“: Egal wie bedrohlich auch die Lage ist, zuerst muss ich mir die eigene **Sauerstoffmaske und Rettungsweste anlegen**, bevor ich mein Kind oder meinen hilfsbedürftigen Nachbarn unterstützen kann. Nicht selten sind die Probleme der uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen so frustrierend und erdrückend, dass kaum eine Maßnahme sinnvoll erscheint und wir selbst resignieren möchten. Dann ist oftmals das Prinzip der **kleinen Schritte**, das **Herabsenken der eigenen hohen Ansprüche** und die **Suche nach Gleichgesinnten**, die uns verstehen, erstes Hilfsmittel, um wieder neuen Mut zu fassen. Gerade auch durch die **Unterstützung von „Verbündeten“** kann sich eine distanziertere Einschätzung von Situationen ergeben, die wir selbst als völlig aussichtslos eingestuft haben, und plötzlich ein neuer Blick auf das Ganze entstehen, der uns wieder zu einem ersten kleinsten Handlungsschritt befähigen kann. Denn sitzt man selbst erst einmal im passiven „Jammer-Modus“ fest, wird es immer schwieriger aus dieser Negativ-Spirale herauszufinden und zurück ins aktive Tun zu kommen. Die **Achtsamkeit** uns selbst aber auch unseren Mitmenschen gegenüber sollten wir stets im Blick behalten. Wir alle haben **nur eine Gesundheit** und diese benötigen wir für alles, was unser Leben prägt, sei es der Beruf, die Freizeit oder die Familie. Der bestmögliche Schutz dieses kostbaren Guts ist unser oberstes Gebot, etwa durch diverse **Entspannungs- und Atemtechniken**, Yoga, das Einhalten **kleiner Pausen** im Arbeitsalltag, **Bewegungsformen** jeglicher Art, **sozialen Austausch**, Naturerlebnisse u.v.a., was zahlreiche Studien als positive Maßnahmen zur Erhaltung unserer Gesundheit und Verlängerung unserer Lebenszeit schon lange belegen. Und schließlich bleiben noch die **positive Einstellung und der Humor**, die längst wissenschaftlich nachgewiesen, unsere Lebensqualität deutlich erhöhen und das Zusammenleben beruflich wie privat massiv erleichtern können. Auch das gelingt nicht jeden Tag und in allen Situationen (s. „kleine Schritte“!). Aber wer kennt nicht das wunderbare Gefühl, gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen herzlich zu lachen, herumzualbern oder im Kollegenkreis statt nur ernsthafter und sorgenvoller Themen unbeschwerte und fröhliche Erlebnisse und Geschichten auszutauschen. All dies kann unsere Seele entlasten und unser Herz erfreuen!

Zu guter Letzt möchte ich noch auf eine sehr hilfreiche Website hinweisen, auf der Sie eine Vielzahl verschiedener Organisationen finden, die sich allesamt der Verbesserung unseres Bildungssystems und der Unterstützung unserer Schülerinnen und Schüler verschrieben haben mit unterschiedlichsten Zielrichtungen:

<https://innovativebildung.de/>

Ebenfalls sehr spannend, ist die von Stefan Ruppaner mit seiner Alemannenschule in Wutöschingen entwickelte „**Schmetterlingspädagogik**“ <https://asw-wutoeschingen.de/>. Spätestens seit Erscheinen seines Buches (Ruppaner, S. & Willers, A. (2025) Das könnte Schule machen. Hamburg: rowohlt) betrachten viele Expertinnen und Experten diese neue, in einer ganz „normalen Staatsschule“ praktizierte Pädagogikform als einen der wichtigsten Lösungsansätze zur Überwindung unseres heutigen verkrusteten und überalterten Schulsystems.

22 Die Zuversicht bewahren

Eine andere beständig an Bedeutung gewinnende gemeinnützige Elterninitiative, mit ausgelöst durch die Bestseller-Autorin und Schulleiterin Silke Müller, widmet sich sehr engagiert dem Umgang und den Gefahren der Digitalisierung im Kindes- und Jugendalter. (Müller, S. (2023). Wir verlieren unsere Kinder. München: Droemer.) Wichtige Anregungen findet man unter <https://www.smarterstartab14.de/>.

Für Lehrkräfte und Menschen, die in anderen sozialen Arbeitsfeldern tätig sind, gibt es noch weitere Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Persönlichkeit und dem Entdecken anderer pädagogischer Wege und Werte. Hier nur einige Beispiele als Anregung:

<https://www.fritz-schubert-institut.de/schulfachglueck>

<https://gluecksstifter.de/schulfach-glueck>

<https://ave-institut.de/achtsamkeit-in-der-paedagogik-ein-ueberblick/>

<https://www.lernkulturzeit.de/event/pioneers-of-education-ausbildung>.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei Dr. Heike Le Ker, Leiterin des Ressorts Leben beim SPIEGEL bedanken, die ich aufgrund ihrer SPIEGEL-Reportage über psychisch belastete Kinder und Jugendliche kennenlernen durfte. Sie stellte mir freundlicherweise für die „Notsignale“ die von ihr recherchierten aktuellen Hilfsadressen zur Verfügung, die ich sehr gerne an unsere Leserinnen und Leser weitergebe:

Wo gibt es Hilfe für psychisch belastete Kinder und Jugendliche im Netz?

<https://www.ich-bin-alles.de/>

<https://www.u25-deutschland.de/>

<https://krisenchat.de/>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/aktuellestudien/chatbot-app-fuer-junge-menschen-mit-depression>

https://api.bptk.de/uploads/Faktenblatt_Psychische_Erkrankungen_bei_Kinder_und_Jugendlichen_4479e5e537.pdf

<https://www.dji.de/ueber-uns/themen/psychische-gesundheit.html>

Ein großes Dankeschön natürlich weiterhin an alle Autorinnen und Autoren, an meine Lektorin, Dr. Nadine Klassen, und Mitarbeiterinnen des Schöningh-Verlags für ihre tatkräftige Unterstützung bei diversen mühseligen Korrekturtätigkeiten.

Ebenso an meinen Freund Wolfgang Löhlein, meine Söhne und meinen Ehemann, Stefan Preis, für ihren digitalen, grafischen und kreativen Input.

Nun wünsche ich Ihnen allen von Herzen, liebe Leserin und lieber Leser, dass Sie weiterhin die Notsignale unserer Kinder und Jugendlichen rechtzeitig hören, andere dafür sensibilisieren und gemeinsam Lösungswege und Handlungsansätze für einen positiven und zuversichtlichen Umgang mit den herausfordernden Problemen dieser Zeit finden mögen.

Sigrid Springmann-Preis
Im Juli, 2025