

Jugend unter Druck

Am 18. 12. 2025 fand ein vom Landeselternverband Vorarlberg organisierter digitaler Stammtisch statt, der das Psychische Wohlbefinden junger Menschen zum Thema hatte. Referent war der Journalist und Autor **Golli Marboe**. Die Teilnehmeranzahl war mit 188 Personen sehr hoch.

Marboe ist auch Initiator des Projektes „mental health days“, das mit großem Erfolg an einer zunehmenden Zahl von Schulen in Form von Aktionstagen mit fachlich fundierten Inputs und Workshops umgesetzt wird und sich an Schüler:innen, Pädagog:innen, Lehrlinge und Erziehungsberechtigte richtet.

Marboe, Vater von vier Kindern, verlor vor etwa sieben Jahren einen Sohn durch Selbstmord. Seither befasste er sich intensiv mit der Frage, ob er dieses Ereignis hätte vorhersehen müssen und es veranlasste ihn, sich intensiv mit dem psychischen Wohlbefinden zu befassen und seine Erkenntnisse an Eltern, deren Kinder und Lehrpersonen weiterzugeben. Gemeinsam mit Caroline Culen verfasste er das Buch „Jugend unter Druck“, in dem er sich vor allem mit acht Themen auseinandersetzte:

1. Mobbing
2. Körperbewusstsein und Essstörungen
3. Handy- und Internetsucht
4. Leistungsdruck und Prüfungsangst
5. Suchtverhalten
6. Depression
7. Suizidalität
8. Ängste

Er appelliert, die Emotionen nicht den sozialen Medien zu überlassen und sieht im Streben nach Perfektionismus ein großes Übel. Kinder sollen nicht perfekt, sondern zufrieden sein. Perfektionismus widerspricht einer liberalen Demokratie. Wenn Kinder zu viel lernen müssten um „alles zu können“, bedeute das einen Zeitdiebstahl in ihrem Leben. Wenn alle danach streben perfekt zu sein, bedeute das Gleichmacherei. Man müsse aber akzeptieren, dass Menschen unterschiedlich seien. Eltern sollten zulassen, dass ihre Kinder in der Schule andere Noten bekommen als sie sich erwarten. Nach einzelnen Zeugnisnoten frage später niemand mehr im Leben. Kinder sollten sich vor allem mit den Themen befassen, die sie besonders interessieren. Er verweist auf die 80 zu 20 Regel, die besagt, dass 80 % der Lernergebnisse sich mit nur 20 % Aufwand erzielen lassen. Die verbleibenden 20 % erfordern mit 80 % des Gesamtaufwandes die meiste Arbeit.

Eltern und Erziehungsberechtigte sollten sich auch fragen, wie es ihnen selbst psychisch gehe. Eltern geben viel – Zeit, Energie, Liebe. Dabei bleibe oft wenig Raum für eigene Pausen oder Bedürfnisse. Eltern hätten aber auch eine Verpflichtung sich um ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern und dazu gibt es drei Tipps beziehungsweise Sätze im Buch:

1. „Ich gebe gerade mein Bestes.“

Egal wie der Tag läuft – du musst nicht perfekt sein. Dein Einsatz zählt.

2. „Es ist okay, wenn nicht alles gelingt.“

Schuldgefühle dürfen losgelassen werden. Scheitern gehört zum Alltag dazu – auch für Eltern.

3. „Ich darf gut zu mir sein.“

Erlaube dir eine Pause, einen Kaffee in Ruhe oder ein paar Minuten nur für dich – ohne Rechtfertigung.

Eltern sollten sich bei der Erziehung der Kinder öfters Rat und Hilfe holen.

Marboe kommt auf die Mitarbeit im Elternverein zu sprechen. Es sei traurig, dass Eltern immer weniger Zeit aufbringen wollen um sich in der Schule ihrer Kinder zu engagieren. Die Schulautonomie biete sehr viele Möglichkeiten in den Gremien der Schulpartnerschaft aktiv zu werden. Sie müssten nicht auf das Ministerium oder die Bildungsdirektionen warten. Als Beispiel nennt er den Schulbeginn mit 9 Uhr, der in den meisten europäischen Ländern üblich sei und die mentale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen verbessern würde. Überhaupt müsse man die Schule nicht so hinnehmen, wie sie derzeit sei. Man sollte viel mehr aufbegehren.

Eltern könnten gar nicht, müssten aber auch nicht, alle Probleme lösen. Sie sollten aber eine gute Beziehung zu ihren Kindern aufbauen und Regeln des Zusammenlebens vereinbaren. Kinder könnten sich gut an Regeln halten.

Das sehe man derzeit zum Beispiel daran, dass die Handyregeln an den Schulen gut akzeptiert werden. Die größten Probleme hatten die Eltern, die besorgt waren ihre Kinder nicht mehr jederzeit erreichen zu können. „Warum wollen Eltern ihre Kinder in der Schule überhaupt erreichen?“ fragt Marboe. Das Handy sollte nicht diabolisiert, sondern sinnvoll verwendet werden. Es müsse den Eltern gelingen ihr Kinder auch zu anderen Dingen zu verführen. Er verweist auf das Wohlfühlklavier. Dort stehe auf jeder Taste etwas, das man gerne mache. Durch viele unterschiedliche Aufzeichnungen entstehe eine Melodie.

Die meisten Hassreden fänden sich bei Telegram, gefolgt von Facebook und X. Der weltweite Gebrauch von Social Media gehe aber zurück.

Die Eltern sollten das Handy ihres Kindes wie ein Tagebuch behandeln und nicht hineinschauen, ohne dass das Kind es weiß.

Marboe kommt dann auf den Unterschied zwischen Traurigkeit und Depression zu sprechen. Traurigkeit habe einen Anlass. Depression, auch „Losigkeitskrankheit“ genannt, bedeute lustlos, antriebslos, mutlos, letztlich auch grundlos. Da sei Gefahr im Verzug.

Zuletzt meint **Marboe**, dass man jeden Menschen, bei dessen Verhalten einem bedenklich vorkomme, fragen solle, ob er schon einmal an einen Suizid gedacht habe. Man solle alles ernst und sogar wortwörtlich nehmen, was diese Menschen sagen. Bei älteren Personen empfiehlt sich ein Anruf bei der Telefonseelsorge, bei Jugendlichen das Starten eines Chats bei der Telefonseelsorge. Man könne auch die Rettung rufen, diese sei nicht nur für körperliche Gebrechen zuständig.