

# FORUM ETHIK

IMPULSE ZUR ORIENTIERUNG

TEXTE ZUR DISKUSSION

## „Keine Zeit, tut mir leid!“

Zeitmangel und Leistungsdruck bei Jugendlichen

Katharina Steinhauer und Markus Karstädter

„Keine Zeit, tut mir leid!“ Ein Satz, den wir immer wieder hören oder selbst aussprechen. In den letzten Jahren kann man diese Aussage auch vermehrt von Kindern und Jugendlichen vernehmen. Jugendliche haben häufig ein genau getaktetes Programm, mit dem sie die an sie gestellten Herausforderungen zu meistern versuchen.

Doch nicht nur die klassischen Institutionen wie Schule oder Verein fordern die Aufmerksamkeit und Zeit junger Menschen, auch ihre Freizeit nehmen Jugendliche häufig als stressig wahr. Man will, ja „muss“ ständig erreichbar sein, man darf nichts verpassen – *Jugendliche leben in einer beschleunigten Welt, die wenig Raum zum Atemholen lässt.*

Wir wollen klären, wie und warum sich das „Tempo des Lebens“ so

gewaltig erhöhen konnte (Teil 1). Anschließend wird anhand von aktuellen Studien dargestellt, wie Jugendliche Leistungsdruck, Stress und Zeitmangel in ihrem Leben wahrnehmen (Teil 2). Abschließend wollen wir darüber nachdenken, wie christliche Jugendarbeit auf diese Entwicklungen angemessen reagieren kann (Teil 3).

### 1. Die Beschleunigung des Lebens in der Moderne

Das renommierte TIME-Magazin titelte vor fast genau 50 Jahren: „Amerikaner sind jetzt mit einem Überfluss an Freizeit konfrontiert – Die zukünftige Aufgabe: Wie man ein lockeres Leben führt.“<sup>1</sup> Heute, im Jahr 2014, scheint eine solche Schlagzeile absurd. Das „easy life“ hat sich nicht eingestellt, mit „zu viel Zeit“ umzugehen sehen die wenigsten als eine Herausforderung, stattdessen empfinden viele Menschen ihren Alltag als stressig. Doch wie kommt es, dass das TIME-Magazin so daneben

1 „Americans Now Face a Glut of Leisure – The Task Ahead: How to Take Life Easy“, TIME-Magazin, 21. Februar 1964.

lag? Warum führen wir kein „lockeres Leben“, sondern fühlen uns mehr unter Druck denn je?

Um diese Frage zu klären, lohnt es sich genauer zu untersuchen, was sich eigentlich beschleunigt hat. Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten, schließlich bezieht man sich meistens auf ein intuitives Gefühl, wenn man über das erhöhte Tempo des Lebens redet: „Ich habe gefühlt weniger Zeit als früher!“ Gesamtgesellschaftlich plagen uns „Volkskrankheiten“ wie Depression oder Burnout, die häufig pathologische Auswege aus einer Überforderung mit dem Leben darstellen und zeigen, dass viele Menschen mit der Geschwindigkeit und den Anforderungen des Lebens nicht mehr zurechtkommen. 80,4 % der Teilnehmer einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2004 gaben an, dass sich ihr Leben in den letzten Jahren wesentlich beschleunigt habe.<sup>2</sup> Der Soziologe Hartmut Rosa unterscheidet hilfreich drei Formen der Beschleunigung: (1) die technische Beschleunigung, (2) die Beschleunigung des sozialen Wandels, (3) die Beschleunigung des Lebenstempos.

### 1.1 Zur technischen Beschleunigung

Die technische Beschleunigung ist ein fundamentales Merkmal der Moderne. Sie hat die Art und Weise, wie Menschen „in der Welt“ zueinander gestellt sind, grundsätzlich verändert.<sup>3</sup> Am Anfang der Entwicklung stand zum einen die Loslösung der Raumwahrnehmung. War in der vormodernen Zeit im Normalfall das eigene Dorf der Lebensmittelpunkt des Einzelnen, so wurde im Zuge der Verbreitung von Landkarten und später schnellerer Transportmittel der Raum abstrakter wahrgenommen. Auf der anderen Seite löste sich mit der Einführung der mechanischen Uhr die Zeit vom Raum. Doch dies bedeutete nur den Anfang einer ganz grundsätzlichen Veränderung. Mit der Erfindung der Eisenbahn und später des Flugzeugs wird der natürliche Raum geradezu geschrumpft:

„Der moderne Reisende kämpft mit der Uhr, weil er Anschlüsse erreichen und Termine einhalten muss, nicht mehr mit den Widrigkeiten des Raumes.“<sup>4</sup>

Doch nicht nur das Verhältnis zum Raum, auch dasjenige zum Menschen hat sich in der Moderne verändert. Hierfür ist insbesondere die *Beschleunigung der Kommunikation* verantwortlich. Jeder ist prinzipiell zu jeder Zeit erreichbar. Die modernen Kommunikationsmedien sind weder an bestimmte Orte noch an bestimmte Zeiten gebunden – hier fand also eine Emanzipation sowohl von Zeit als auch vom Raum statt. Schließlich sind wir auch Zeugen einer *Beschleunigung der Produktion*, welche unsere Beziehung zu den Dingen verändert hat. Sowohl die Herstellung als auch der Konsum ist um vieles schneller geworden.

Doch wie verhält sich die technische Beschleunigung zu unserem Gefühl des Dauerstress und dem tiefen Eindruck, „keine Zeit“ zu haben? Tatsache ist, dass durch die vielfältige technische Beschleunigung eigentlich enorme Zeitgewinne erzielt werden müssten. Logisch betrachtet müssten wir durch schnellere Transportmittel, schnellere Produktion und schnellere Kommunikation *viel mehr Zeit* zur Verfügung haben! Die Zeitknappheit der Moderne entsteht also nicht *weil*, sondern *obwohl* es eine beispiellose technische Beschleunigungswelle gibt.<sup>5</sup>

### 1.2 Zur Beschleunigung des sozialen Wandels

Um das Jahr 1750, also noch vor dem Einsetzen der Industriellen Revolution, häuften sich die Berichte über den Eindruck einer ungeheuren Beschleunigung der Zeit.<sup>6</sup> Die Ursachen waren vielfältig, können jedoch mit einem Begriff auf den Punkt gebracht werden: Die *Moderne* brach sich Bahn. Seit der Renaissance und Reformation im 15. und 16. Jahrhundert, insbesondere aber nach dem Ende des Dreißigjährigen Krieges, kam es in Europa im Verhältnis der Menschen zu ihrem Leben und zur Welt allgemein zu großen Veränderungen.

<sup>2</sup> Schöneck 2004, S. 32.

<sup>3</sup> Rosa 2005, S. 161.

<sup>4</sup> Rosa 2005, S. 165.

<sup>5</sup> Rosa 2005, S. 117.

<sup>6</sup> Rosa 2005, S. 39.

Bis in die frühe Neuzeit hinein nahmen die Menschen ihr Leben als ein Ganzes wahr. Das Leben wie auch die Welt insgesamt waren Teil einer göttlichen Ordnung, die jedem seinen unverrückbaren Platz in der Gesellschaft zuwies. Beruf, Wohnort oder Weltanschauung, diese Kernelemente der Identität, wurden innerhalb einer Familie über Generationen und durch die Jahrhunderte hindurch weitergetragen. Diese feste Ordnung wurde nun nach den Wirren der Religionskriege im 16. und 17. Jahrhundert in Frage gestellt. Menschen begannen, ihre Identität nicht mehr nur von außen bestimmen zu lassen, sondern sie nahmen ihr Leben selbst in die Hand. Durch das Aufbrechen der klassischen Gesellschaftsordnung hatte der Einzelne nun eine größere Anzahl von Möglichkeiten, sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen zu gestalten. Jeder Mensch sah sich in der Verantwortung, seinen eigenen Platz in der Welt zu finden: einen Beruf wählen, eine Familie gründen, sich einer Religionsgemeinschaft anschließen, eine politische Orientierung finden.<sup>7</sup> Diese selbständige Positionierung war für gewöhnlich ein einmaliger Prozess, der nur in ganz seltenen Fällen revidiert wurde. Das Leben wurde geplant, und dann entsprechend umgesetzt – so das Leitbild der bürgerlichen Gesellschaft, das bis tief ins 20. Jahrhundert Gültigkeit besaß.

Im Vergleich zur vormodernen Gesellschaft ist hier bereits zu bemerken, wie sich die Waage vom Prinzip der *Beharrung* in Richtung der *Bewegung* neigte: Nicht mehr der, der etwas verändern will, muss sich rechtfertigen, sondern jener, der an etwas Bestehendem festhält.<sup>8</sup> Diese „Liebe zur Bewegung an sich“, wie Friedrich Ancillon es bereits 1823 formulierte, ist ein basales Charakteristikum der Moderne. Die Welt war in Bewegung gekommen. Traditionelle Überzeugungen,

Lebenserklärungen und Sinnzusammenhänge wurden in Frage gestellt, verändert oder durch neue ersetzt. Treffend formuliert Karl Marx: „Alle festen, eingerosteten Verhältnisse mit ihrem Gefolge von altehrwürdigen Vorstellungen und Anschauungen werden aufgelöst, alle neugebildeten veralten, ehe sich verknöchern können. *Alles Ständische und Stehende verdampft*, alles Heilige wird entweiht.“<sup>9</sup>

Seit den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts ist die Vorstellung dieses klassisch modernen Lebensentwurfs unter Druck geraten. Beruf, Familie, sexuelle Orientierung, religiöse Zugehörigkeiten, politische Orientierung usw. werden nicht mehr im Blick auf das ganze Leben entschieden, sondern sind tendenziell beliebig revidierbar.<sup>10</sup> Gleichzeitig wird die klassische Lebensplanung fraglich: Phasen der Ausbildung wechseln sich mit Phasen der Berufstätigkeit ab, man verliebt sich neu mit 50, etc. Der soziale Wandel beschleunigt sich, das Leben wird instabil. In den Worten von Sighard Neckel: „Allein nämlich, dass jeder weiß, dass es bei anderen anders ist, stellt den eigenen Lebensverlauf unter Begründungspflicht und gebietet den Handlungszwang, sich als Person selbst erfinden zu müssen.“<sup>11</sup> Die Möglichkeit, dass das Leben auch mit einem anderen Partner, einer anderen beruflichen Tätigkeit, einer anderen Religionszugehörigkeit, anderen Hobbys, einer anderen politischen Orientierung, einer anderen Versicherungsgesellschaft etc. denkbar und „lebbar“ wäre, lässt uns keine Ruhe mehr. Da sich die Welt um uns herum auch ständig verändert, müssen wir uns um Aktualisierung bemühen – in unserer Sprache, unserer Kleidung, unserem Welt- und Sozialwissen oder unseren Fähigkeiten.<sup>12</sup>

7 Rosa 2005, S. 359.

8 Rosa 2005, S. 72.

9 Marx/Engels 1986, S. 38.

10 Rosa 2005, S. 363.

11 Neckel 2000, S. 40.

12 Rosa 2005, S. 190.

Dies führt dazu, dass die Zeitspanne, die jemand überblicken kann, auf die jemand sich festlegen kann, zusammenschrumpft. Nur über die allernächste Zukunft traut man sich noch, verlässliche Aussagen zu machen. Was in einem Jahr oder gar in zehn Jahren im Leben der Fall ist (also welchen Partner, welchen Beruf, welche Hobbys man haben wird), bleibt völlig ungewiss. Hartmut Rosa fasst zusammen: „Subjekte müssen sich also von vornherein als offen, flexibel und veränderungsfreudig konzipieren, oder sie laufen Gefahr, permanente Frustration zu erleiden, wenn ihre auf Stabilität ausgerichteten Identitätswürfe an einer sich schnell verändernden Umwelt zu scheitern drohen.“<sup>13</sup>

### 1.3 Zur Beschleunigung des „Tempos des Lebens“

Die Verarbeitung immer neuer Informationen, die ständige Bemühung um Aktualisierung und gleichzeitig die immerwährende Neubewertung der eigenen Situation und Lebenslage ist unvermeidbar zeitaufwendig.<sup>14</sup> „We run as fast as we can in order to stay in the same place“<sup>15</sup> beschreibt Peter Conrad diese Situation treffend.

Untersuchen wir genauer, was es heißt, dass sich das „Tempo des Lebens“ beschleunigt, so können wir dies wie folgt definieren: Die Beschleunigung des Lebenstempos ist gleich der Steigerung der Handlungs- und/oder Erlebnisepisoden pro Zeiteinheit.<sup>16</sup> Klarer ausgedrückt: Im selben Zeitraum (also etwa an einem Tag, oder in einer Stunde) werden mehr Handlungen ausgeführt bzw. wird mehr erlebt, als in einer früheren, gleichlangen Zeitspanne.

Mehr Handlungen und mehr Erlebnisse pro Zeitspanne – dies erleben wir im Alltag in

unterschiedlicher Form: In einer US-amerikanischen Zeitverbrauchsstudie wurde ermittelt, dass die bei Männern wöchentlich aufgewendete Zeit für Körperpflege um 2,2 Stunden, die Essenszeit um 1,8 Stunden und die Schlafenszeit um eine halbe Stunde zurückgegangen ist.<sup>17</sup> Es liegt nahe, dass sich die Befragten nicht weniger, sondern schneller pflegten bzw. ihre Mahlzeiten schneller zu sich nahmen. Neben der Beschleunigung von Einzelhandlungen erhöht sich das Lebenstempo auch durch die Eliminierung von Pausen und die Überlagerung von Tätigkeiten (Multitasking). In den letzten Jahren ist vermehrt die Auflösung von Grenzen zwischen den Tätigkeitsarten, -orten und -zeiten zu beobachten.<sup>18</sup> Der Beruf wird teilweise zu Hause, zwischen oder während der Haushaltsarbeit oder Kinderbetreuung erledigt. Private Kommunikation findet während der Arbeit statt und berufliche Emails werden noch abends vor dem Fernseher beantwortet. Die Sphären Arbeit, Familie und Freizeit verschwimmen ineinander. Die in der klassischen Moderne ausdifferenzierten Funktionssphären (Beruf, Familie, Freizeit) werden durchlässiger.

### 1.4 Zwang und Verheißung der Beschleunigung

Das Verhältnis der Menschen zum beschleunigten Tempo des Lebens hat einen eigentümlichen Charakter. Einerseits *müssen* sie schneller leben, andererseits *wollen* sie es auch.

Der spätmoderne Mensch muss schneller leben, weil er sich *anpassen* muss. Er ist der ungeheuren Dynamik seiner technischen, sozialen und kulturellen Umwelt ausgesetzt.<sup>19</sup> Um dieser Dynamik zu begegnen und nicht abgehängt zu werden, gilt es, stets den

13 Rosa 2005, S. 240.

14 Rosa 2005, S. 192f.

15 Conrad 1999, S. 6.

16 Rosa 2005, S. 198.

17 Rosa 2005, S. 210.

18 Rosa 2005, S. 211.

19 Rosa 2005, S. 14.

Lebensstil, das Weltwissen etc. zu aktualisieren. Gelingt dies nicht, so läuft man in Gefahr, unwiderruflich den Anschluss zu verlieren und an den Rand der (Beschleunigungs-)Gesellschaft gedrängt zu werden. In der Alltagssprache begegnet uns das ständige Ringen um Aktualisierung zum Beispiel im fortwährenden Gebrauch des Wortes „müssen“: „Ich muss wieder regelmäßiger Sport treiben“, „Ich muss Freund XY unbedingt mal wieder anrufen.“, „Ich muss mal wieder ausgehen und feiern.“ Diese „Müssens-Semantik“ bezieht sich eben nicht nur auf den beruflichen Lebensbereich, sondern wird insbesondere auch im Bereich der Freizeit häufig verwendet. Diese Wortwahl spiegelt die Tatsache wieder, dass der spätmoderne Mensch sich auch in der Freizeit häufig unter Druck gesetzt fühlt.

Gleichzeitig *will* der spätmoderne Mensch schneller leben, weil er dem kulturellen Versprechen der Beschleunigung glaubt.<sup>20</sup> *Er glaubt, dass ein „gutes Leben“ eher zu erreichen ist, je erfüllter und erlebnisreicher es ist.* Je mehr er die Erlebnisrate steigert und so viele Optionen so gut und intensiv wie möglich nutzt, desto besser das Leben.<sup>21</sup> Dieser Glaube hat jedoch die wesentliche Nebenwirkung, dass man ständig in der Angst lebt, etwas zu verpassen. Wissenschaftler haben für dieses Phänomen bereits einen Namen gefunden: FOMO, für „fear of missing out“. Insbesondere die Möglichkeiten des Internets geben dieser Angst Nahrung. In den Newsfeeds und Fotogalerien der sozialen Netzwerke sieht man, wie interessant und aufregend das Leben sein könnte und was man alles Spannendes tun könnte. FOMO ist die Angst, dass jeder andere mehr Spaß und mehr aufregende und erfüllende Erlebnisse haben könnte als man selbst. Daher wischt man täglich Dutzende Male über sein Smartphone und „checkt“, was man gerade verpasst haben könnte. Der neue Beziehungsstatus eines guten Freundes, die

Partyfotos vom letzten Wochenende – ständig erhält man das Gefühl, etwas verpasst zu haben.

Deshalb ist der spätmoderne Mensch stets bemüht, sich alle Optionen offenzuhalten und gleichzeitig so viele Optionen so schnell wie möglich zu realisieren. Dabei läuft er allerdings ins offene Messer. Denn durch den beschleunigten sozialen Wandel der Gesellschaft vermehrt sich die Menge der Optionen in einem viel höheren Maße als es ihm möglich ist, diese auch wahrzunehmen. So sehr er sich auch bemüht, Möglichkeiten auszukosten und die Erlebnisrate zu steigern, gerät er doch unwiderruflich in Rückstand. „Das (spät)moderne Subjekt kommt niemals an den Punkt, ‚alt und lebensgesättigt‘ zu sterben, ... weil alles, was es erlebt hat, längst überholt worden ist durch neue und gesteigerte Erlebnis-, Ereignis- und Erfahrungsmöglichkeiten.“<sup>22</sup>

Neben der Vorstellung des „guten Lebens“ begründet sich das beschleunigte Auskosten der Weltoptionen auch in einem bestimmten Verhältnis zur Bedeutung des Todes. Da das Leben zumeist als „letzte Gelegenheit“ begriffen wird, die es so intensiv und umfassend wie möglich zu nutzen gilt, bedeutet der Tod einen endgültigen Schlusspunkt, er ist der ultimative „Optionsvernichter“.<sup>23</sup> Um diesem Schlusspunkt zu entkommen, versucht man unendlich viele Optionen zu realisieren, denn: „Wer unendlich schnell wird, braucht den Tod als Optionsvernichter nicht mehr zu fürchten.“<sup>24</sup> Die Beschleunigung des Lebenstempos ist also gleichzeitig die vorherrschende Reaktion auf das Todesproblem und die kulturell dominierende Antwort auf die Frage nach dem guten Leben in der Spätmoderne.

Inmitten dieser „Kultur der Beschleunigung“ wachsen nun Kinder und Jugendliche auf. Auch sie erleben das beschleunigte Leben zugleich als Zwang und Verheißung. Der Eindruck,

20 Rosa 2005, S. 218.

21 Ausführlich zum Phänomen der Erlebnisgesellschaft vgl. Newsletter Nr. 17 der Initiative.

22 Rosa 2005, S. 294.

23 Rosa 2005, S. 289. Vgl. auch Gronemeyer 1996, S. 92ff.

24 Rosa 2005, S. 292.

maximal flexibel sein zu müssen und stets bereit zu sein, Leistung abzurufen, wird Jugendlichen bereits früh eingeimpft – insbesondere in der Schule. Schon in jungen Jahren lernen Jugendliche, dass sie funktionieren müssen, sich anpassen müssen und stets bereit sein müssen, all ihre Energie aufzuwenden, um eine erfolgreiche Zukunft zu haben und ein „gutes Leben“ führen zu können. Die Alternativlosigkeit dieser Perspektive wird von allen relevanten Sozialisationsinstanzen – Familie, Schule und Medien – kommuniziert. Und in weiten Teilen werden diese Maßgaben von den Jugendlichen pragmatisch akzeptiert und mehr oder weniger erfolgreich umgesetzt – „eine pragmatische Generation behauptet sich“, so der treffende Titel der jüngsten Shell-Jugendstudie. Wie genau Jugendliche sich inmitten dieser beschleunigten Kultur mit den an sie gestellten Leistungsanforderungen umgehen, wird im folgenden Teil unter die Lupe genommen.

## 2. Leistungsdruck und Beschleunigung in den Lebenswelten Jugendlicher

### 2.1 Der schulische Druck steigt

Wie nehmen junge Menschen Leistungsdruck, Stress und Zeitmangel in ihrem Leben wahr? Sowohl in der Schule als auch im Freizeitverhalten kann empirisch nachgewiesen werden, dass Jugendliche heutzutage unter stärkerem Druck stehen. Laut der jüngsten Shell-Jugendstudie empfindet jeder Fünfte seinen Alltag als stressig und sehr belastend. Mehr als die Hälfte der Jugendlichen nehmen den Alltag als „etwas stressig“ wahr und nur weniger als ein Viertel bezeichnen ihren Alltag als „locker“.<sup>25</sup>

### 2.2 Höherer Abschluss = Bessere Chancen = Mehr Optionen

Anfang des Jahres 2014 berichtete das ZDF in einer Dokumentation unter dem treffenden Titel „Schüler in der Leistungsfalle“ von immer mehr jungen Menschen, die dem schulischen Druck nicht mehr standhalten können.<sup>26</sup> Körperliche Beschwerden, wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Erschöpfung bis hin zu einem Burn-out Syndrom sind mögliche Folgen.

Diese alarmierende Entwicklung basiert zweifellos auf dem wachsenden Bewusstsein Jugendlicher, dass ein höherer Schulabschluss bessere Arbeitschancen, hingegen ein schlechter Abschluss ein höheres Risiko, arbeitslos zu werden, mit sich bringt.<sup>27</sup> Jugendliche nehmen im Allgemeinen ihre Schulausbildung ernst und streben hohe Ziele an. Um diese zu erreichen, sind sie bereit, immer mehr Zeit und Energie zu investieren. Nicht selten endet dann ein übertriebener Leistungssehnsucht in einer Erschöpfungsdepression.

Allgemein konnten Jugendforscher feststellen, dass Schüler hohe Erwartungen an sich haben. So verglich die Shell-Studie die jeweils aktuell besuchte Schulform mit dem angestrebten Schulabschluss. Hier zeigt sich sowohl bei den Hauptschülern als auch bei den Realschülern, dass ein beachtlicher Teil (fast die Hälfte der Hauptschüler und mehr als ein Drittel der Realschüler) einen höheren Abschluss erzielen wollen, als ihre aktuell besuchte Schule anbietet.<sup>28</sup>

Diese Ziele lassen sich allerdings nicht so einfach realisieren, da zum einen die Plätze an den Gymnasien begrenzt sind und zum anderen nicht jedes Kind die Lernkapazitäten hat, um das Abitur zu machen. Der Mangel an Gymnasialplätzen sowie die abwertende Sicht

25 Shell 2010, S. 110.

26 <http://www.zdf.de/37-Grad/schueler-in-der-leistungsfalle-durchgeplant-ausgebrannt-burnout-stress-31372176.html>

27 Calmbach 2012, S. 61f.

28 Vgl. Shell 2010, S. 75.

von Real- und Hauptschulen ruft ein oft ungesundes Wettbewerbs- und Druckempfinden bei den Jugendlichen hervor. Gerade Jungen nehmen einen stärkeren Wettbewerb im Klassenverband wahr. 44% aller Jungen stimmen dem Satz „In unserer Klasse versucht jeder, besser zu sein als der andere“ zu – nur ein weiteres Indiz für das erhöhte Druckempfinden in Schulen.<sup>29</sup>

Weiterhin lässt sich ein neues Phänomen feststellen: „Die Idee, dass sich schon was finden wird, sollte sich einmal ein Plan nicht verwirklichen lassen, ist den heutigen Jugendlichen fremd. Mit der Zeit wird sich nichts finden – so die Wahrnehmung der Jugendlichen –, vielmehr werden Möglichkeiten in der Zwischenzeit vertan.“<sup>30</sup> Dieses Gefühl beschreibt genau das oben genannte Phänomen FOMO (fear of missing out): Junge Menschen wollen sich so viele Optionen wie möglich offen halten, um dann die beste zu wählen oder gleich mehrere zugleich einzugehen.

Somit ist ein weiterer Stressfaktor die Bewertung der beruflichen Zukunftsaussichten. Sind sich Jugendliche hinsichtlich ihres Schulabschlusses nicht sicher, blicken sie auch weniger hoffnungsvoll in ihre persönliche Zukunft. Dieser besonders enge Zusammenhang zwischen „antizipiertem Erfolg bei der Bewältigung unmittelbar bevorstehender Statuspassagen und dem generellen Blick auf die eigene Zukunft“<sup>31</sup> ist in dieser Form neu. Einfach gesagt: Jugendliche bewerten ihre persönliche Zukunft positiver, je höher sie im „Status“ aufsteigen. Ähnlich bemerkt auch die Jugend.Leben Studie, dass das persönliche Wohlergehen immer stärker von den erzielten Leistungen abhängt. „Die Bedeutung ‚guter Noten‘ ist um mehr als 20 Prozentpunkte gestiegen.“<sup>32</sup>

Damit schreiben Jugendliche ihrer Ausbildung eine besonders hohe Relevanz zu, da sie eine für die Zukunft wichtige Funktion hat und damit verbunden auch eine wichtige Rolle bei der Bewertung des persönlichen Lebens- und Zukunftsglücks spielt. Die Schulbildung ist im besonderen Maße der Schlüssel zum Erfolg und zu einem gelingenden Leben: „Nur mit einem adäquaten Schulabschluss können die Jugendlichen ihre oft ehrgeizigen beruflichen Wünsche verwirklichen.“<sup>33</sup> Diese Tatsache ist den Jugendlichen überaus klar – deswegen der empfundene Stress und Druck. Sie stehen zwar vor einer großen Anzahl von beruflichen Wahlmöglichkeiten, können jedoch viele Möglichkeiten wegen eines nicht hinreichenden Schulabschlusses nicht wahrnehmen. Schon ein Viertel der Jugendlichen haben genau so eine enttäuschende Erfahrung gemacht.

### 2.3 Eine neue Ernsthaftigkeit im Leben junger Menschen

Die Lebensphase der Kindheit wird immer stärker als „Ernstraum“ begriffen, in dem viele richtungsweisende Entscheidungen für die Zukunft getroffen werden.<sup>34</sup> Zwei Drittel der Schüler wissen, dass sie, wenn sie gut durch die Schule kommen wollen, die Schule *ernst* nehmen müssen.<sup>35</sup>

Zudem wachsen die Anforderungen in den unterschiedlichen Ausbildungen bzw. werden die Ausbildungszeiten sowohl in der Schule (G8) als auch an der Universität (Modularisierung) verkürzt und verdichtet. Eine weitere Schattenseite des Schullebens sind für Jugendliche die „zu vielen Hausaufgaben“, gefolgt von der „Schule am Nachmittag.“<sup>36</sup> Genau das spiegelt das oben genannte

29 Vgl. Maschke 2013, S. 141.

30 Shell 2010, S. 76.

31 Shell 2010, S. 76 – „Status“ meint hier die Unterscheidung zwischen Hauptschule, Realschule und Gymnasium

32 Maschke 2013, S. 133 (Randnotiz).

33 Shell 2010, S. 71.

34 Vgl. Shell 2010, S. 243.

35 Vgl. Maschke 2013, S. 157.

36 Ebd., S. 134.

Phänomen der Beschleunigung des Lebenstempos wieder: Durch die G8-Reform hat ein Schüler in 8 Jahren den Lernstoff zu verarbeiten, für den er vor einigen Jahren noch 9 Jahre Zeit hatte. Die logische Konsequenz lautet: Entweder lernen SchülerInnen schneller, oder sie haben länger Unterricht und mehr Hausaufgaben, dafür aber weniger Freizeit.

Durch solche Verkürzungen und Verdichtungen im Ausbildungsprogramm spüren die Jugendlichen, „dass man es sich nicht leisten kann, Zeit zu vertrödeln.“<sup>37</sup> Solche Maßnahmen sind für sie mit Druck und „gefühlte“ erhöhtem Risiko für die persönliche Zukunftsplanung verbunden. Sie haben den Eindruck, sich zum einen schon früh für den einen richtigen Weg entscheiden zu müssen und zum anderen offen für andere und neue Wege bleiben müssen – eine kräftezehrende Spannung.<sup>38</sup>

## 2.4 Umgang mit Druck

Unser Interesse liegt nun darin, besser zu verstehen, wie Jugendliche Druck wahrnehmen, wie sie mit Druck umgehen, welche Faktoren im Umgang mit Druck (sozialer Status, stabiles Netzwerk, Geschlechtszugehörigkeit) eine Rolle spielen und schließlich welche Rolle Druck für die Lebensgestaltung und Zukunftsplanung der Jugendlichen spielt.

In der jüngsten Shell-Studie aus dem Jahr 2010 werden vier unterschiedliche Muster herausgearbeitet, wie Jugendliche auf Druck reagieren.

### (a) „Aktivität und Motivation“

Erstens findet sich die Gruppe der hochmotivierten und sehr aktiven Jugendlichen. Sie reagieren auf höhere Anforderungen und Druck durch das jeweilige

Ausbildungssystem mit erhöhter Leistungsbereitschaft. Sie optimieren ihr Zeitmanagement, suchen sich aktiv ausgleichende Beschäftigungen zum „Stressabbau“, wie Musikmachen oder Sport. Nur im Notfall reagieren sie mit einer Reduzierung ihrer eigenen Erwartung. Diese Gruppe reagiert mit diesem persönlich empfundenen Druck auch auf gesellschaftlicher Ebene, indem sie sich kritisch engagiert und ihre Lebenswelt aktiv mitgestaltet.<sup>39</sup>

Auffällig ist, dass in dieser Gruppe zum einen vordergründig nur Gymnasiasten und Studierende sind, die fast alle aus Mittelschichtsfamilien stammen.<sup>40</sup> Zum anderen gehören mehr als die Hälfte dieser Gruppe dem weiblichen Geschlecht an.<sup>41</sup> Außerdem lässt sich der Großteil dieser Gruppe der „adaptiv-pragmatischen“ und der „expeditiven Lebenswelt“ zuordnen.<sup>42</sup> Sie haben oft schon sichere Vorstellungen über ihre Zukunftsplanung. Meist stammen sie aus stabilen Elternhäusern, was der Grund dafür sein könnte, dass sie selbstbestimmt und optimistisch in die Zukunft schauen, jedoch gleichzeitig den größten Druck empfinden.

### (b) „Ausbalancieren und Stabilisieren“

Auch für die Jugendlichen dieser Gruppe spielt das Ausbildungssystem eine wichtige Rolle für ihre Wahrnehmung von Druck. Allerdings treibt diese Gruppe insbesondere die Frage um, wie sie einen *sicheren* Arbeitsplatz bekommen können. Druck auf individueller Ebene entwickelt sich meist aus der Spannung zwischen persönlichen Wünschen und den Voraussetzungen der Umwelt. Jugendliche in dieser Gruppe reagieren auf diesen Druck mit erhöhten persönlichen Anstrengungen für eine erfolgreiche Qualifizierung. Des Weiteren zeigen sie sich sehr mobil und anpassungsbereit

37 Calmbach 2012, S. 41.

38 Ebd.

39 Vgl. Shell 2010, S. 338.

40 Vgl. Shell 2010, S. 340.

41 Ebd., S. 341.

42 Vgl. Calmbach 2012, S. 130ff.



an die Situation des Arbeitsmarktes.<sup>43</sup> Denn „die Sorge der Leistungs- und Wissensgesellschaft nicht gewachsen zu sein, ist deutlich spürbar.“<sup>44</sup> Meist zählen die Jugendlichen dieser Gruppe zu den „materialistischen Hedonisten“ und zu den „Prekären“.<sup>45</sup> „Während für die Materialistischen Hedonisten noch ein ‚Zwangsoptimismus‘ (Ich schaffe das schon irgendwie) typisch ist, zeichnen die Prekären oft ein düsteres Bild vom Scheitern, vor allem im Übergang von der Schule in den Beruf.“<sup>46</sup>

Der Großteil dieser Gruppe kommt aus einem problematischen Familienhintergrund – deswegen ist sozialer Halt umso wesentlicher für diese Gruppe. Weiterhin gehen viele Jugendliche dieser Gruppe auf eine Realschule oder befinden sich in einer Ausbildung. In dieser Gruppe sind mehr junge Männer als Frauen. Ein Ausgleich außerhalb ihres Ausbildungszeitraums, wie Sport oder „Partymachen“, ist für sie äußerst wichtig.<sup>47</sup>

#### (c) „Verweigerung und Rückzug“

Diese Gruppe zeigt, wie Jugendliche aus dem Gleichgewicht kommen können. Sie haben sich zumindest zeitweise von den Anforderungen ihres Ausbildungssystems zurückgezogen. Der anfangs positiv motivierte Ausgleich etwa durch Computerspiele endet in einem Rückzug aus der Realität. Sie verlieren sich in Phantasiewelten. Vor allem unter den jungen Männern dieser Gruppe spielen Faktoren wie Gruppendruck („Peer pressure“) eine bedeutende Rolle. Zudem ist ihre Frustrationstoleranz oft niedriger als bei anderen Jugendlichen.<sup>48</sup> Sie kommen meistens aus instabilen Elternhäusern, es fehlt ihnen an Orientierung und sie schauen sehr sorgenvoll und pessimistisch in die Zukunft.

#### (d) „Unbeeindruckte Zuversicht“

Diese Gruppe gehört wesentlich zu den „experimentalistischen Hedonisten“.<sup>49</sup> Charakteristisch ist für sie ein unbekümmerter Optimismus. Sie sehen die Zukunft noch in weiter Ferne, planen meist kurzfristig und episodisch, und haben ein stärkeres Bedürfnis nach Freiheit, Unabhängigkeit, Spaß und kreative Entfaltungsmöglichkeiten.

Diese Jugendlichen haben die besondere Fähigkeit, sich selbst keinen Druck zu machen. „Druck“ definieren sie als etwas, das ein Individuum selber produziert. Erfolg im Schul- oder Ausbildungsprogramm ist ihnen wichtig, allerdings nicht auf Biegen oder Brechen. Allein die Aussicht auf eine bessere Note motiviert sie nicht, andere Interessen zu vernachlässigen.

Zum Ausgleich betätigen auch diese sich sportlich und engagieren sich in Vereinen, wissen dabei aber immer sehr gut über ihre eigenen Leistungsgrenzen und Kapazitäten Bescheid – und halten diese auch streng ein. „Unkritisch sind diese Jugendlichen nicht, aber sich kritisch einzubringen und verstärkt zu engagieren entspricht ihnen weniger“, vor allem, wenn sie sich langfristig festlegen müssen.<sup>50</sup>

### 2.5 Fazit

Der Druck, den Jugendliche vor allem in der Ausbildung empfinden, darf nicht unterschätzt werden. Auf individueller Ebene resultiert der Druck aus der Sorge, einen eigenen Platz in der Gesellschaft zu finden. Diese Suche stellt heute die größte Herausforderung für Jugendliche dar.<sup>51</sup> Die Angst ihren Arbeitsplatz zu verlieren oder keinen angemessenen Arbeits- oder

43 Shell 2010, S. 338.

44 Calmbach 2012, S. 45.

45 Vgl. zum Verständnis jugendlicher Lebenswelten Newsletter Nr. 18 der Initiative.

46 Calmbach 2012, S. 45.

47 Shell 2010, S. 341.

48 Ebd.

49 Vgl. Calmbach 2012, S. 44.

50 Shell 2010, S. 338.

51 Vgl. Calmbach 2012, S. 40.

Ausbildungsplatz zu finden, bekunden zwei Drittel aller Jugendlichen quer aus allen sozialen Schichten.

Der Druck auf Jugendliche hat also deutlich zugenommen: viele Berufe verlangen höhere Qualifikationen, insgesamt hat sich das Niveau der Abschlüsse nach oben verschoben, so dass Gymnasien fast zu Regelschulen werden. Nicht selten „kämpfen“ Hauptschüler, Realschüler und Gymnasiasten um den gleichen Arbeitsplatz. Deswegen wollen es Hauptschüler meist nicht bei ihrem Abschluss belassen.<sup>52</sup>

Die sozialen Grundbedingungen spielen dabei eine große Rolle. Familie, Freunde und soziale Netzwerke haben an Bedeutung gewonnen. Auch Werte wie Freundschaft und Vertrauen sind wichtiger denn je. Der durch die Ausbildung empfundene Druck kann hier teilweise aufgefangen werden.

### 3. Druck in der Freizeit?

Inwiefern wirkt sich der hohe schulische Druck auf das Freizeitverhalten von Jugendlichen aus? Gibt es Änderungen in der Gestaltung der Freizeit? Und in welchem Zusammenhang steht ein erhöhtes Lebenstempo zum Freizeitverhalten Jugendlicher?

Zwei Entwicklungen lassen sich feststellen: Zum einen hat eine Verkürzung der Freizeit und eine Veränderung der freizeithlichen Aktivitäten stattgefunden. Zum anderen hat sich die Phase der Kindheit verkürzt.

#### 3.1 Verkürztes und verändertes Freizeitverhalten bei Jugendlichen

Dass eine Verkürzung der Freizeit stattgefunden hat, lässt sich notwendigerweise aus der Tatsache schlussfolgern, dass der Nachmittagsunterricht und die Menge an Hausaufgaben zugenommen haben.

Konsequenz: weniger Freizeit und damit auch weniger Zeit, den schulischen Druck auszugleichen. Auch die weitverbreitete Inanspruchnahme von Nachhilfeunterricht verkürzt die Zeit für freizeithliche Aktivitäten.<sup>53</sup>

Der Alltag besteht für immer mehr Jugendliche aus einem getakteten und zu erfüllenden Pflichtprogramm: Schule – Mittagessen – Nachmittagsunterricht – Geigenstunde – Sport-AG. Bei all diesen Aktivitäten erwarten häufig sowohl Eltern als auch die Jugendlichen selbst optimale Leistungen. Leistungsdruck, Optimierungsdenken und Perfektionismus breiten sich auch in außerschulischen Aktivitäten aus.

Dabei richten die Jugendlichen ihre Freizeitgestaltung immer mehr darauf aus, dass sie einen positiven Nutzen für ihre beruflichen Erfolgchancen hat.

Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung berichtet, dass die Freizeitaktivitäten Jugendlicher bildungsorientierter werden.<sup>54</sup> Unter bildungsorientierten Aktivitäten versteht man Angebote wie außerschulischen Musikunterricht, Sport, Kultur- und Theater-Arbeitsgemeinschaften und ehrenamtliches Engagement, bekannt auch unter dem Begriff „formelle Freizeitbeschäftigungen“. Während vor zehn Jahren nur etwa zehn Prozent der 16-17 Jährigen ein Musikinstrument erlernten, sind es heute 18 Prozent. Das ehrenamtliche Engagement hat in den letzten Jahren besonders stark zugenommen (von 11 auf 22 Prozent). Hingegen haben informelle Aktivitäten, wie „Freunde treffen“ einen starken Rückgang erlebt. Während vor zehn Jahren noch 40 Prozent der Jugendlichen angaben, dass sie täglich Zeit mit ihren besten Freunden verbringen, sind es heute nur noch 25 Prozent. Und das obwohl das „Freunde treffen“ immer noch zu den beliebtesten Freizeitbeschäftigungen zählt. Nur scheint der

52 Vgl. Shell 2010, S. 339.

53 Vgl. Ebd., S. 80.

54 [https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.428684.de/13-40-3.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.428684.de/13-40-3.pdf).

Tag dafür weniger Stunden herzugeben als früher.

### 3.2 Verkürzung der Kindheit: „selektive Beschleunigung“

Neben dem veränderten Freizeitverhalten sticht noch ein weiteres Phänomen ins Auge. Die kürzlich erschienene Studie „Jugend.Leben“ spricht von einem beschleunigten Weg von der Kindheit in die Jugendphase.<sup>55</sup> Bestimmte Ereignisse und Zustände, die charakteristisch für den Übergang von der Kindheit in die Jugend sind, finden heute früher als noch vor einem Jahrzehnt statt. Ein Kennzeichen dieser vorverlagerten Jugendzeit ist, dass Kinder früher aufhören, sich mit kindertypischen Spielen zu beschäftigen.<sup>56</sup> Heute findet eine Ablegung dieser Aktivitäten zwischen 9 und 10 Jahren statt, während Kinder im Jahr 2001 noch ein Jahr länger spielten.

Die wohl entscheidendste Veränderung hat im medialen Bereich stattgefunden, insbesondere was den Besitz von Handys angeht. Während 2001 noch nicht einmal 10 Prozent aller 13-Jährigen ein Handy besaßen, sind heute 90 Prozent derselben Altersgruppe mit einem Handy ausgestattet. Bei den 15-Jährigen kann heute von einer flächendeckenden Handyausstattung gesprochen werden.<sup>57</sup> Diese Entwicklung stellt ein zentrales Kennzeichen „eines beschleunigten Übergangs in (vormals) jugendkulturelle Bereiche.“<sup>58</sup> Natürlich wird das Handy in all seinen möglichen Anwendungsweisen genutzt. Man ist nun ständig erreichbar und hat ständigen Zugang ins Internet. Damit geht der Eintritt in die Welt des Social Networks einher. Die kommunikative Selbstbestimmung findet früher statt. Zugleich sind Jugendliche damit auch mit dem im ersten Teil genannten Phänomen der technischen Beschleunigung, insbesondere der kommunikativen Beschleunigung, früher

konfrontiert und müssen lernen, damit verantwortungsvoll umzugehen.

## 4. Der praktische Umgang mit Leistungsdruck und Beschleunigung in der Jugendarbeit

Wie sollte Jugendarbeit gestaltet werden angesichts des Drucks, den Jugendliche auf verschiedene Art und Weise verspüren? Dazu ein doppelter Appell für die Praxis:

### 4.1 Leistung entzaubern!

Christliche Jugendarbeit steht angesichts der beschriebenen Lebenswirklichkeit Jugendlicher vor der herausfordernden Aufgabe, Räume zu schaffen, in denen die Bedingungen und Anforderungen der Leistungsgesellschaft nicht gelten. Dies ist nicht einfach, da jede Jugendarbeit *in* der Gesellschaft ihren Ort hat und sich nicht so einfach von gesellschaftlichen Normen abkoppeln kann. Doch christliche Jugendarbeit wird gerade dann für Jugendliche attraktiv, wenn Leistung und Konkurrenzdenken nicht im Vordergrund stehen.

Die Entzauberung von Leistung ist dabei kein theologisches Randthema, sondern ist Kern des Evangeliums selbst. Die christliche Botschaft betont das Angenommensein jedes Menschen „aus Gnade“. Die christliche Existenz und die Mitte des Menschseins gründet sich dabei „nicht auf menschliche Leistungen“ (Eph 2,8-9). Stattdessen bezeichnet das Neue Testament den Geretteten als „Kind Gottes“ (1. Joh 3,1-2). Diese Identitätsbezeichnung macht treffend deutlich, wie weit aus christlicher Sicht menschliches Dasein vom Leistungsgedanken entfernt ist. Als „Kind Gottes“ empfängt und behält der gerettete

55 Vgl. Maschke 2013, S. 96ff.

56 Vgl. ebd., S. 97.

57 Vgl. ebd., S. 98.

58 Ebd., S. 99.

Mensch Würde und Anerkennung allein als Geschenk Gottes. Dieses tief im Neuen Testament verankerte Motiv führt in der Praxis zu zwei Folgerungen:

Erstens sollte christliche Jugendarbeit konsequent darum bemüht sein, zerstörerischen, ungnädigen „Frömmigkeitsstress“ zu vermeiden. Denn trotz der Entzauberung der Leistung durch das Evangelium machen Jugendliche (und Erwachsene) immer wieder die Erfahrung, im Rahmen kirchlichen Engagements etwas *leisten* zu müssen. Nur durch Mitarbeit gibt es Anerkennung. Bei genauerem Hinsehen entdeckt man auch in Jugendgruppen Hierarchien, die streng nach dem Leistungsprinzip geordnet sind. Diejenigen, die am meisten leisten, die predigen, die im Jugendgottesdienst mitarbeiten, in der Band mitspielen usw. gelten nicht selten als die „guten“ Christen, denen nachgeeifert werden soll. Insbesondere der Sonntag, der nach christlichem Verständnis der „Ruhe“ dienen soll (vgl. Gen 2,2-3) wird häufig zu einem energieraubenden Tag. Christliche Jugendarbeit könnte es sich zum Ziel setzen, den Sonntag für ihre Jugendlichen wieder zu einem echten Ruhetag werden zu lassen: Zum einen die Jugendlichen ermutigen, Sonntags keine Hausaufgaben zu machen, zum anderen aber auch keine „Dienste“ rund um den sonntäglichen Gottesdienst zu übernehmen. Stattdessen könnte der gemeinsame Versuch stehen, die Gemeinschaft mit der Jugendgruppe einfach zu genießen.

Doch machen manche Jugendliche die Erfahrung, dass sie nur dann anerkannt und geschätzt werden, wenn sie sich ständig leistungsbereit zeigen. So mutiert für einige Jugendliche das christliche Engagement zu einem frommen „Hamsterrad“, während andere frustriert die Flinte ins Korn werfen und sich vielleicht von der Jugendgruppe oder gar dem christlichen Glauben insgesamt distanzieren. Mitarbeit in der Kirchengemeinde oder in der Jugendarbeit darf nicht zu einer Art Ersatzreligion werden, die das eigentliche Leben, verstanden als in der Gegenwart eines

gnädigen, nicht-fordernden Gottes, in den Hintergrund drängt.

Des Weiteren wird in manchen christlichen Kreisen durch eine bestimmte Heiligungs- und Frömmigkeitstheologie der christliche Lebensvollzug zu einer Art Hochleistungssport stilisiert. Aufforderungen, doch mehr Bibel zu lesen, mehr zu beten, öfter an Veranstaltungen der Gemeinde teilzunehmen, mehr Menschen auf den christlichen Glauben anzusprechen etc. führen nicht selten zu einem frommen Leistungs- und Wettbewerbsdenken, welches dem der Gesellschaft in keiner Weise nachsteht. Perfide wird dieses System nicht zuletzt dann, wenn als Anreiz mit der Angst der Gläubigen vor dem Verlust des Heils gespielt wird. Sicherlich trifft dieses Szenario für viele christliche Jugendgruppen und Kirchen nicht zu. Allerdings sollte es jeder Jugendarbeit ans Herz gelegt sein, ihre eigene Theologie auf versteckte Formen und Ansätze einer fehlgeleiteten „Hochleistungstheologie“ zu überprüfen.

Statt der Orientierung an Leistung können in der christlichen Jugendarbeit Fertigkeiten eingeübt werden, die ganz praktisch dem einschlägigen Leistungsprinzip und -denken Einhalt gebietet. Wie würde sich etwa eine vielleicht dreiminütige Stille zu Beginn des wöchentlichen Treffens auswirken? Eine Zeit, in der ein stilles Gebet gesprochen werden kann oder auch einfach nur die Stille ausgehalten oder genossen wird. Einmal „nichts“ zu tun, wird für viele Jugendliche zu Beginn eine große Herausforderung darstellen. Mit der Zeit wird sich jedoch herausstellen, dass diese Zeit dazu führt, anzukommen bzw. „zu sich“ zu kommen und die ständige Geschäftigkeit einmal beiseite zu lassen.

Daneben ist gerade das Gebet dazu geeignet, „die Welt da draußen“ hinter sich zu lassen und in Ruhe zu Gott zu kommen. Ein Gebetsabend, während dem jeder Jugendliche individuell und in seinem eigenen Tempo Gott suchen kann, kann dazu dienen, wirkungsmächtig dem Alltag mit neuer Gelassenheit und Energie zu begegnen.

Neben der Stille und dem Gebet ist auch das bewusste Ausleben von *Kreativität* dazu helfen, aus dem Teufelskreis des „Müssens“ auszubrechen. Während das Leben Jugendlicher sonst häufig vom Reagieren (auf Leistungsanforderungen, neue Trends, etc.) geprägt ist, ist das Ausleben von Kreativität dem selbständigen *Agieren* gewidmet. Sei es nun künstlerisch, musikalisch, literarisch, handwerklich oder ganz etwas anderes: werden Jugendliche dazu ermutigt, ihre Kreativität auszuleben, so wird ihnen dies helfen, mit den alltäglichen Anforderungen besser umzugehen und auch diese kreativer und mit einer größeren inneren Selbständigkeit zu meistern.

Zweitens kann und darf christliche Jugendarbeit herausstellen, dass christlicher Glaube auch immer ein Glaube für Schwache ist. Gott selbst wurde in Jesus Christus schwach und verletztlich (Phil 2,7-8; Jes 53,2-3). Diese Botschaft kann sich für Jugendliche im alltäglichen Leistungsstress als entlastend und befreiend erweisen – angesichts der göttlichen Zusage, sich mit ihrer Schwachheit und Unzulänglichkeit zu identifizieren und diese mitzutragen. Daneben kann christliche Jugendarbeit dazu beitragen, der Leistung aus eigennützigen Gründen die *Leistung für andere* entgegenzustellen. Sie kann helfen, Leistung nicht nur als etwas zu sehen, was dem Einzelnen selbst nützt. Denn Leistung hat stets eine soziale Dimension – in der Hilfe für andere.<sup>59</sup> Für Jugendliche, die stets angehalten werden, auf ihre eigene Zukunft zu achten und all ihre Energie aufzuwenden, um sich neuen Herausforderungen und Gegebenheiten anzupassen, kann es eine ganz neue, geradezu entlastende Erfahrung sein, einmal die Not und die Hilfsbedürftigkeit anderer in den Blick zu nehmen. Die tatkräftige Hilfe für andere Jugendliche, für ältere Menschen, für Kranke oder Obdachlose kann zu einem wohlthuenden Perspektivwechsel führen, der die Maximen der Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft in Frage stellt und ganz praktisch neue Horizonte

eröffnet. Gerade im diakonischen Handeln zeigt und beweist sich der christliche Glaube eines gnädigen und ohne Bedingungen liebenden Gottes auf alltägliche und handfeste Weise.

#### 4.2 Gelassenheit statt Druck!

Christliche Jugendarbeit kann ein Raum werden, in welchem dem erhöhten Tempo des Lebens und der daraus resultierenden Selbstüberforderung Einhalt geboten werden. Jugendliche stehen vor der Herausforderung, sich, ihren Lebensstil und ihr Wissen über die Welt ständig aktualisieren zu müssen. Sie lernen von früh auf, sich immer neuen Gegebenheiten anpassen zu müssen. Christliche Jugendarbeit steht vor der Herausforderung, Jugendlichen Möglichkeiten aufzuzeigen, diesem Zwang zu entfliehen und ihnen beizustehen, einen alternativen, gelasseneren Lebensstil zu entwickeln. Mit kleinen, gemeinsamen Übungen kann es losgehen: An einem Abend werden die Handys aller Jugendlichen (und Mitarbeiter natürlich auch) zu einem Turm gestapelt. Wer den Turm zum Einsturz bringt, der hat verloren.<sup>60</sup> Hinter solchen Übungen steckt die Idee, dass Jugendliche die Erfahrung machen, dass eine „Medienpause“ nicht etwa den Weltuntergang bedeuten muss, sondern dass die Freiheit von der ständigen Erreichbarkeit auch entlastend und befreiend sein kann.

Das Auslassen von Optionen kann zur Chance werden, die Gegenwart, den Moment, tiefer zu erleben. Die in der Psychotherapie als „Achtsamkeit“ bekannte Haltung drückt sich in einer Wertschätzung des Hier und Jetzt aus. Statt ständig nach Möglichkeiten Ausschau zu halten und zu hoffen, dort besser und glücklicher zu leben, kann das bewusste, von Medien ungestörte Wahrnehmen des Augenblicks zu einem tieferen, erfüllteren Erleben führen. Ganz praktisch: Entspannungsübungen können helfen, in der Gegenwart „anzukommen“. Vielleicht ist es möglich zumindest mit denjenigen

59 Vgl. Newsletter Nr. 10 der Initiative.

60 Die Idee stammt aus einem BILD-Artikel zum Thema FOMO: <http://www.bild.de/ratgeber/2013/internet/hilfe-ich-habe-fomo-33936494.bild.html>.

Jugendlichen, die es interessiert, ein paar hilfreiche Übungen zu trainieren. Die christliche Botschaft kann diese praktischen Überlegungen theoretisch fundieren. Denn aus christlicher Sicht hängt das gute, gelungene Leben nicht nur an der Anzahl wahrgenommener Optionen. Denn ein gutes Leben ist in der Tradition der Reformation eben eines, welches immer schon „hat“, anstatt ständig hinter möglichen Erfahrungen herzujagen. Denn als Christ lebt man zum einen aus der Gewissheit, dass man durch Gott vor jeder Leistung angenommen wurde. Zudem lässt das Wissen um die Verheißung, dass mit dem Tod nicht alles vorbei ist, viele Optionen, viele „must-haves“ verblassen. Dem Druck, ja der Angst davor, etwas Entscheidendes im Leben zu verpassen, kann so aus der Mitte des Evangeliums entgegnet werden.<sup>61</sup>

Angesichts dieser Hoffnung darf christliche Jugendarbeit junge Menschen herausfordern, ihre Handlungsmuster und häufig unbewussten Werte- und Leistungsmuster zu reflektieren und nachhaltig zu hinterfragen. Warum will ich immer vorne dabei sein? Warum will ich unter keinen Umständen etwas verpassen? Tue ich es, um mithalten zu können? Um den Wettbewerb zu gewinnen? Weil ich ganz stark auf Anerkennung aus bin? Weil ich eigenen (überhöhten) Erwartungen gerecht werden muss? Auf Grundlage des Evangeliums der Gnade und der Hoffnung auf mehr als nur dieses Leben kann christliche Jugendarbeit diese Fragen fokussieren und junge Menschen ermutigen, jenseits von Leistung und Beschleunigung ein Leben zu wagen, dass von Hoffnung und Gelassenheit geprägt ist.

## Literatur

Braune-Krickau, Tobias, Gott am Rande der Gesellschaft. Chancen Diakonischer Jugendarbeit in der gegenwärtigen Krise des Sozialen, Newsletter der Initiative für

werteorientierte Jugendforschung Nr. 10, Gießen 2010

Calmbach, Marc u.a., Wie ticken Jugendliche? 2012: Lebenswelten von Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland, Verlag Haus Altenberg, 2012

Conrad, Peter, Modern Times and Modern Places. How Life and Art were Transformed in a Century of Revolution, Innovation and Radical Change, New York 1999

Gronemeyer, Marianne, Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit, 2. Aufl., Darmstadt 1996.

Karstädter, Markus, Wie ticken Jugendliche 2.0, Newsletter der Initiative für wertorientierte Jugendforschung Nr. 18, Gießen 2012.

Karstädter, Markus, Gott trifft Party. Religion und Kirche in der Erlebnisgesellschaft, Newsletter der Initiative für wertorientierte Jugendforschung Nr. 17, Gießen 2012.

Marx, Karl/Friedrich Engels, „Manifest der Kommunistischen Partei“, in: dies., Ausgewählte Werke, Moskau 1986, S. 34-63

Maschke, Sabine, u.a., Absolutely smart! Ergebnisse der Studie Jugend.Leben, Bielefeld 2013

Maul, Sandra, Leben in Balance: Das Verhältnis von Arbeit und Ruhe aus biblischer Sicht, Forum Ethik: Texte zur Diskussion Nr. 26

Neckel, Sighard, Identität als Ware. Die Marktwirtschaft im Sozialen, in: Ders., Die Macht der Unterscheidung. Essays zur Kulturosoziologie der modernen Gesellschaft, Frankfurt am Main/New York: 2000, S. 37-47

61 Eine ausführliche Beschäftigung mit dem Thema des „balancierten Lebens“, auch aus biblisch-theologischer Sicht, bietet Sandra Mauls im Forum Ethik erschienener Artikel.

Rosa, Hartmut, Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne, Frankfurt am Main 2005

Shell Deutschland Holding (Hg.), Jugend 2010: Eine pragmatische Generation behauptet sich. Frankfurt am Main 2010

Schöneck, Nadine M., ‚Stets ein bisschen getrieben‘. Die Zeitwahrnehmung meiner Mitmenschen im Fokus, in: Hartmut Rosa (Hg.), Fast Forward. Essays zu Zeit und Beschleunigung, Hamburg 2004, S. 29-46

<http://www.zdf.de/37-Grad/schueler-in-der-leistungsfalle-durchgeplant-ausgebrannt-burnout-stress-31372176.html> (Letzter Abruf 20.03.14)

[https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw\\_01.c.428684.de/13-40-3.pdf](https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.428684.de/13-40-3.pdf) (Letzter Abruf 20.03.14)

<http://www.bild.de/ratgeber/2013/internet/hilf-ich-habe-fomo-33936494.bild.html> (Letzter Abruf 20.03.14)

[http://www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte\\_fuer\\_Forum\\_Ethik/26-Leben\\_in\\_Balance.pdf](http://www.ethikinstitut.de/fileadmin/ethikinstitut/redaktionell/Texte_fuer_Forum_Ethik/26-Leben_in_Balance.pdf) (Letzter Abruf 20.03.14)

Ethikinstitut  
Rathenastr. 5-7  
35394 Gießen

**T** 0641 9797035  
**E** [info@ethikinstitut.de](mailto:info@ethikinstitut.de)

#### **Spenden**

FTA Institut für Ethik und Werte  
**IBAN** DE76 5139 0000 0050 0050 20  
**BIC** VBMHDE5FXXX  
Volksbank Mittelhessen  
**Verwendungszweck** Ethikinstitut

© 2014 Ethikinstitut