



© lassedesignen / Adobe Stock

GESUNDHEIT & SCHULE

RESILIENZ STÄRKEN:

Warum junge Menschen Orientierung und emotionale Unterstützung brauchen

Ein Beitrag von
Natalie Simon-Robbins
Kinder-, Jugend- und Familiencoach

Leistungsdruck, Zukunftsängste, Krisen – junge Menschen stehen heute mehr denn je unter Stress. Resilienz, die Fähigkeit, trotz widriger Umstände innerlich stark zu bleiben, wird daher zur unverzichtbaren Lebenskompetenz. Doch wie kann man sie gezielt fördern? Laut einer aktuellen Auswertung aus Baden-Württemberg fühlen sich etwa 30 % der Jugendlichen regelmäßig überfordert, und fast die Hälfte sieht ihrer Zukunft mit Sorge entgegen.

Was junge Menschen jetzt brauchen, sind Orientierung, emotionale Unterstützung und ein Umfeld, das ihre Potenziale erkennt und stärkt. Ob in der Familie, in der Schule oder im Freundeskreis – die richtigen Impulse können entschei-

dend sein, um Jugendliche auf ihrem Weg zu begleiten und zu stärken. Lesen Sie weiter, um zu erfahren, wie Resilienz als Schlüsselkompetenz für ein erfülltes und selbstbewusstes Leben aufgebaut werden kann.

Herausforderungen in der Pubertät

Mit Pubertät werden häufig Orientierungslosigkeit, emotionale Turbulenzen und „Anderssein“ assoziiert, was sowohl Jugendliche als auch Familien und Schulen vor große Herausforderungen stellt. Dieses Bild beeinflusst die Selbstwahrnehmung junger Menschen negativ und überdeckt ihre Potenziale in dieser Lebensphase. Zwar gibt es hormonelle Faktoren, die diese Phase beeinflussen, doch die Frage bleibt: Wie können wir als Gesellschaft dazu beitragen, Jugendliche in dieser sensiblen Zeit zu stärken und ihre Resilienz aufzubauen? ▶



Zur Autorin

Natalie Simon-Robbins ist Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin sowie zertifizierter Kinder-, Jugend- und Familiencoach. Mit ihrer ganzheitlichen Herangehensweise unterstützt sie Kinder, Jugendliche und deren Eltern dabei, ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen zu stärken. Zudem bietet sie praxisnahe Fortbildungen für Pädagogen und Führungskräfte, um Resilienz und Selbstbehauptung gezielt in Bildungseinrichtungen zu fördern. Als erfahrene Trainerin legt sie besonderen Wert darauf, individuell auf die Bedürfnisse der Beteiligten einzugehen und nachhaltige Strategien für den Alltag zu entwickeln.

Die Wurzeln der Orientierungslosigkeit

Meine These, die zur Diskussion anregt, lautet: Je weniger Raum Kindern in ihrer Kindheit gegeben wird, ihre Gefühle auszuleben und ihre Bedürfnisse zu artikulieren, desto orientierungsloser sind sie in der Pubertät und darüber hinaus. Die Wurzeln der Orientierungslosigkeit liegen in den frühen Lebensjahren, geprägt von der Art, wie Eltern, Lehrkräfte oder andere Bezugspersonen mit den Gefühlen und Bedürfnissen von Kindern umgehen.

Hat sich ein negatives Selbstbild erst einmal etabliert, geht es in Resonanz mit dem eigenen Körper und kann zu psychischen und physischen Beschwerden führen. Diese Resonanz überträgt sich auf das Umfeld und verstärkt negative Dynamiken. Daher ist es essenziell, diesen Kreislauf zu durchbrechen und ein positives Selbstbild zu stärken. Wer lernt, mit Herausforderungen umzugehen, kann gestärkt daraus hervorgehen.

Resilienz als Schlüsselkompetenz

Resilienz ist eine Fähigkeit, die erlernt und ge-

fördert werden kann. Entscheidend dabei sind: **Raum für Gefühle:** Möglichkeiten geben, Emotionen auszudrücken, ohne sie abzuwerten oder zu ignorieren.

Bedürfnisse ernst nehmen: Bedürfnisse nicht als nebensächlich oder störend abtun, sondern sie respektieren und in Entscheidungen mit einbeziehen.

Vorbild sein: Authentische und einfühlsame Erwachsene geben Orientierung und zeigen, wie man mit Gefühlen und Konflikten umgeht.

Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Der bewusste Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und Ressourcen fördert das Wohlbefinden und die Resilienz.

Ein gesellschaftlicher Auftrag

Wenn wir Kinder und Jugendliche in ihrer emotionalen Welt ernst nehmen, stärken wir nicht nur ihre Resilienz, sondern legen auch den Grundstein für eine gesündere Gesellschaft. Resiliente Jugendliche wachsen zu Erwachsenen heran, die wiederum in der Lage sind, zukünftige Generationen zu unterstützen. ●

