

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Ist die heutige Generation weniger belastbar?

Von Rachel Zapp

Die Frage nach Belastbarkeit begleitet uns seit Jahrzehnten. Oft wird Generationen pauschal ein Etikett verpasst – die „harten“ Babyboomer, die „fragile“ Generation Z. Doch wissenschaftliche und soziodemographische Analysen zeigen: Belastbarkeit ist kein angeborener Generationenunterschied, sondern ein Spiegel der Zeit, der sozialen Rahmenbedingungen und der Ressourcen, die uns zur Verfügung stehen.

Soziodemographische Perspektive

Auch im privaten Alltag wird deutlich, dass Erfolg allein nicht trägt. Ob in Familie, Freundschaften oder bei persönlichen Zielen: Es sind selten die sichtbaren Erfolge, die zählen. Vielmehr erleben wir Wert, wenn wir Resonanz spüren, wenn uns jemand zuhört, wir gebraucht werden oder gemeinsam Zeit verbringen. Ein Marathon oder eine große Anschaffung mag kurz stolz machen doch wahre Bedeutung entsteht in Beziehungen und gelebter Nähe.

IN DIESER AUSGABE

In dieser Ausgabe nehme ich Dich/Sie mit auf eine Reise durch die Fragestellung:

- Wir betrachten die sozio. demografische Entwicklung
- Ich teile meine persönliche Perspektive als Generation X
- Wir fragen: wie können wir die Ängste der jungen Generation auffangen und in Stärke verwandeln?
- Zum Schluss gebe ich Impulse für Eltern, oder Führungskräfte wie wir Belastbarkeit heute wirksam fördern können

Wissenschaftlicher Blick

Studien zeigen, dass psychische Erkrankungen in allen Altersgruppen zunehmen, doch besonders junge Menschen sind betroffen. Der DAK Psychreport 2024 weist einen Anstieg der psychisch bedingten Fehltagel um über 50 % in zehn Jahren aus – mit den größten Zuwächsen bei unter 35-Jährigen. Die OECD betont, dass Jugendliche nach der Pandemie überproportional unter Angst und Depressionen leiden. Das Job-Demands–Resources-Modell verdeutlicht: Wenn Anforderungen steigen (Tempo, ständige Erreichbarkeit, Vergleichsdruck) und Ressourcen fehlen (Sinn, Autonomie, Unterstützung), entstehen Erschöpfung und Burnout.

Soziodemographische Linien

- Kriegskinder & Nachkriegsgeneration sind geprägt von Verlust, Mangel und Disziplin.
- Babyboomer: große Jahrgänge, wirtschaftlicher Aufschwung, aber Konkurrenz und Leistungsdruck.
- Generation X: Kindheit analog, Jugend in Krisenzeiten, später Umbrüche durch Digitalisierung und Globalisierung.
- Generation Y & Z: digital vernetzt, geprägt von Beschleunigung, Vergleichbarkeit und Sinnsuche.
- Generation Alpha: wächst in einer Welt auf, in der KI, Klima und Krisen selbstverständlich sind.

Was habe ich in diesem Alter gebraucht?

Als Kind der 70er war meine Welt noch analog. Ich brauchte Freiheit im Spiel, Sicherheit in der Familie und Werte als Orientierung. Gleichzeitig spürte ich auch Unsicherheiten: Wirtschaftskrisen, gesellschaftliche Umbrüche, die Angst vor nuklearen Konflikten.

Später veränderte das World Wide Web meine Perspektive: Es eröffnete Zugang zu Wissen, zu Netzwerken und neuen Ideen – und damit auch zu Chancen, die meine Eltern nie hatten. Doch es brachte auch den Beginn einer ständigen Erreichbarkeit, die das Gefühl von Pausen und echten Rückzugsräumen verändert hat.

Meine Perspektive

Als Kind der 70er brauchte ich Sicherheit, Orientierung und Freiraum. Später veränderte das World Wide Web mein Leben: Es öffnete Türen, brachte Wissen und Chancen – aber auch den Beginn permanenter Erreichbarkeit.

Heute höre ich die Stimme meiner Tochter, 16 Jahre alt, die sagt: „Ich habe Angst vor der Zukunft.“ Und ich verstehe sie vollkommen. Denn diese Angst ist real: Angst vor Jobsunsicherheit, vor Klimakrise, vor einer Welt, die schneller rennt, als man Schritt halten kann.

Auch ich selbst kenne diese Brüche: Krankheiten und Schicksalsschläge haben mir gezeigt, wie knapp manches hätte ausgehen können. Meine Stärke war dabei nicht allein körperlich – es war meine mentale Stärke, die mir half, wieder aufzustehen.



Wissenschaftlicher Hintergrund

- Der DAK Psychreport 2024 dokumentiert: Psychisch bedingte Fehlzeiten stiegen in den letzten zehn Jahren um über 50 %, besonders stark bei jüngeren Beschäftigten.
- Die OECD weist auf eine anhaltend hohe Belastung nach der Pandemie hin; Jugendliche und junge Erwachsene sind am stärksten betroffen.
- Das Job-Demands–Resources-Modell (Bakker & Demerouti) macht klar: Belastung wird dann kritisch, wenn Ressourcen fehlen – Autonomie, soziale Unterstützung, Sinn.

Wie können wir diese Ängste auffangen?

- Zuhören statt bewerten: Junge Menschen brauchen ernsthafte Resonanz – nicht den Vorwurf, „zu sensibel“ zu sein.
- Räume für Sinn schaffen: Arbeit wird als belastend empfunden, wenn sie keinen Beitrag leistet. Projekte mit Zukunftsbezug stärken Motivation.
- Ressourcen sichtbar machen: Autonomie, Feedback und Anerkennung sind zentrale Schutzfaktoren.
- Prävention enttabuisieren: Offene Gespräche über Erschöpfung, Angst und Hilfeangebote senken Hürden.
- Generationen verbinden: Ältere können Erfahrungen teilen, Jüngere bringen neue Perspektiven ein – im Dialog entsteht Halt.

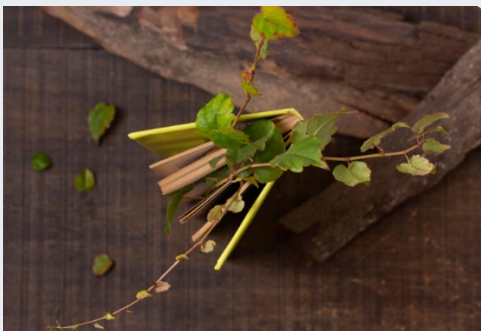
Zukunftskompetenzen fördern: Resilienztrainings, digitale Kompetenz, Nachhaltigkeitsprojekte – das gibt jungen Menschen Sicherheit.

Reflexions-Tool: „Wertvoll oder erfolgreich?“

Dieses Self-Check-Tool lädt zur Reflexion ein – für Mitarbeitende wie für Führungskräfte:

- Wann habe ich mich zuletzt wertvoll gefühlt – unabhängig vom Ergebnis?
- Wo habe ich nur den Erfolg im Blick gehabt – und wie hat sich das angefühlt?
- Erkenne meinen Beitrag, auch wenn er nicht messbar ist?
- Fühle ich mich von anderen gesehen und anerkannt?
- Was brauche ich, um mich gleichzeitig wertvoll und erfolgreich zu erleben?

Tipp: Auch in Mitarbeitergesprächen können diese Fragen Impulse für mehr Wertschätzung geben.



Fazit:

Belastbarkeit bedeutet heute nicht, alles auszuhalten. Sie bedeutet, Angst ernst zu nehmen, Ressourcen zu schaffen und Wege zur Balance zu ermöglichen.

Unsere Aufgabe heute ist es, die Sorgen der Jüngeren nicht kleinzureden, sondern als Auftrag zu verstehen: eine Arbeitswelt zu gestalten, die Gesundheit schützt, Sinn vermittelt und Zukunft eröffnet. Belastbarkeit entsteht dann, wenn Angst nicht im Stillen bleibt, sondern in Stärke verwandelt werden darf.