



Welchen Stellenwert hat Gesundheit für junge Menschen?

Corona-Pandemie, Klimakrise, Ukraine-Krieg und Inflation beeinflussen unser Denken und Handeln. Insbesondere jüngere Generationen überdenken zunehmend Werte und Zukunftspläne. Welche Rolle Gesundheit für sie spielt, haben wir Prof. Dr. Dr. h. c. Klaus Hurrelmann gefragt. Der Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler arbeitet als Professor of Public Health and Education an der Hertie School in Berlin.

Herr Professor Hurrelmann, die +/- 25-Jährigen drängen auf den Arbeitsmarkt, während sich die Babyboomer bald in die Rente verabschieden. Gibt es Generationsunterschiede?

Der Vergleich der Altersgruppen ist interessant. Man hat sich angewöhnt, da die Etiketten >Generation X, Y, Z< draufzukleben. Das sind immer auch Hilfskonstruktionen, die ausdrücken: Wer in Zeiten groß wird mit einer ganz speziellen politischen, wirtschaftlichen, technischen und kulturellen Lage, bei dem hinterlässt das Spuren. Und tatsächlich, wer heute unter 25 oder unter 30 Jahre alt ist, der hatte andere prägende Erlebnisse in seiner sensiblen Jugendzeit als ein Mensch, der heute zwischen 55 und 70 Jahre alt ist.

Was machen die Jungen, die sogenannte Generation Z, anders als die Generation der Babyboomer?

Die Babyboomer sind in einer Konkurrenzsituation groß geworden, aber auch in der hervorragenden

Situation, sich entfalten zu können. Sie haben eine hohe Arbeitsmotivation; haben alles aufgebaut, haben die heutige soziale Welt geschaffen, wissen, wie das alles funktioniert und fühlen sich pudelwohl damit. Die Jungen, die nachkommen, haben das Gefühl, das ist nicht meine Welt. Sie denken: Ich würde es ganz anders machen, wenn ich könnte, ich würde andere Akzente setzen.

Nämlich welche?

Vergleichen wir die unter 30-Jährigen mit den 55-Jährigen, sehen wir, dass die Älteren im Zweifel den Beruf über alles stellen und dabei Familie, Privatleben und auch die Gesundheit zurückstellen, während die Jüngeren ungeheuer stark auf ihre Gesundheit achten. Sie setzen im Zweifel ihr Privatleben über das Berufsleben – auch wenn das manchmal bei Personalern, die einen Arbeitsplatz wieder mit genauso robusten Menschen besetzen möchten, wie es die Vorgänger waren, nicht so gut ankommt. Aber zu unterstellen, die Generation der Jüngeren sei faul, ist eine völlige Fehlinterpretation. In allen Altersgruppen gibt es Faule, auch in der jungen Generation, aber dieses Etikett darf man nicht einem ganzen Jahrgang ankleben.

Sie sagen, die Jüngeren achten intensiv auf ihre Gesundheit. Wie kommt das?

Die Jüngeren müssen schwierige Zeiten verarbeiten. Auch wenn die Corona-Pandemie nach unserem Gefühl gerade vorbei ist, hat sie

sich bei den Jungen als besonders markante Belastung eingepreßt – Stress, das Gefühl, sich nicht richtig entfalten zu können, Hilflosigkeit zu empfinden, Ratlosigkeit, Einsamkeit bis hin zu Depressionen. Nach unseren Studien waren die jüngeren Leute intensiv von dieser Gesundheitskrise betroffen. Und das ist auch nachvollziehbar, denn sie haben einen Großteil ihrer Lebensspanne in einer Ausnahmesituation verbracht: Gerade wenn Sie im Aufbau ihrer Persönlichkeit sind, im Aufbau, Ihrer beruflichen Karriere, Ihrer persönlichen und familiären Konstellationen, ist eine Unterbrechung empfindlich. Wenn ich als junger Mensch nicht in der Lage bin, meine alterstypischen Lebensherausforderungen, meine Entwicklungsaufgaben zu bewältigen, mein Konsum-, mein Freizeitleben souverän zu gestalten, mich sozial oder politisch zu engagieren –, all das war ja gestört – dann gerate ich gewissermaßen in einen Entwicklungstau, und den kann ich nicht aushalten.

Welche Folgen hat das?

Wir haben Längsschnittstudien, die zeigen, wie psychische Belastungen vor, während und nach der Pandemie empfunden wurden. Vor der Pandemie waren etwa 5% der unter 25-Jährigen mit psychischen Belastungen behandlungsbedürftig, während der Pandemie hatten wir den dreifachen Wert, jetzt liegen wir ungefähr bei 10%. Das ist sehr hoch: Angstneurosen und Essstörungen, Depressionen, Suizidneigungen, aber auch

Aggressionen, Gereiztheit, Hyperaktivität und Ausweichhandlungen wie Computersucht, aber auch Drogenkonsum haben in vielen Bereichen zugenommen. Das sind typische Symptome, wenn man mit seiner Lebenssituation nicht zurechtkommt, sich ohnmächtig fühlt und seine Lebensherausforderungen nicht bewältigen kann.

Welche Auswirkungen ergeben sich für das Gesundheitswesen und die Versorgung? Die Kapazitäten an Therapieplätzen reichen doch sicher nicht aus.

So ist es. Mit den traditionellen individualtherapeutischen Ansätzen kann man das nicht schaffen – erst recht nicht in kurzer Zeit. Deshalb müssen Therapeutinnen und Therapeuten darüber nachdenken, wie sie ihre Kapazitäten erhöhen, und sie müssen stärker auf Gruppentherapien umschalten. Wir müssen auch mehr digitale Unterstützungsstrukturen einsetzen – mindestens fürs Screening, aber auch in der tatsächlichen Behandlung. Hier müssen wir investieren. Daneben brauchen wir soziale Unterstützungssysteme, alles was mit Mentoring zu tun hat. In Kindergärten, Schulen bis in die Arbeitsplätze hinein brauchen wir geschulte Personen, die mit den jungen Leuten gemeinsam daran arbeiten, in Krisenzeiten die persönlichen Fähigkeiten zu bewahren, die Lebensperspektive aufrechtzuerhalten und eben nicht einzuknicken und zu verzagen.

Kaum ist Corona ›vorbei‹, kommt die nächste Krise. Wie sehen junge Menschen den Krieg in der Ukraine?

Wir haben derzeit quasi eine posttraumatische Situation bei den Jüngeren, weil sich die Folgen der Pandemie erst jetzt allen offenbaren, gleichzeitig sind wir aber prätraumatisch, weil alle ahnen, dass mit dem Ukraine-Krieg, aber auch mit der globalen Klimakrise eine ebenso starke und womöglich dauerhafte Existenzbe-



Prof. Dr. Dr. h. c.
Klaus Hurrelmann

drohung auf uns zukommt. Leider verdichtet sich die Forschung, dass die Verunsicherung durch Krieg und Klimakrise in die gleiche Richtung verarbeitet wird, wie wir es in der Pandemie hatten. Auch jetzt sehen wir große Ängste, als existenziell empfundene Bedrohungen der Lebenssicherheit. Das drückt auf die psychische und die körperliche Gesundheit.

Zeigen Ihre Studien geschlechtsspezifische Unterschiede?

Junge Frauen neigen dazu, die Belastungen nach innen zu verarbeiten, bei ihnen sind depressive Störungen und Angststörungen stärker verbreitet. Bei jungen Männern ist es mehr das nach außen gerichtete Aggressive, die Gereiztheit und das Ausweichende hin zur Computersucht. Sie verdrängen etwas mehr, leiden aber nicht minder.

Ganz generell: Wie wichtig ist Gesundheit heute für junge Menschen?

Wir erleben eine Generation, die auch unter dem Eindruck der existenziellen Krisen durch Klima, Corona, Krieg, Spannungen in der Gesellschaft und Wohlstandsrisiken angefangen hat, sehr intensiv über ihre Gesundheit nachzudenken. Es ist eine hochsensible Generation, die auf ihre psychische und körperliche Gesundheit ganz stark achtet. Die beim Berufseintritt auch gesundheitliche Aspekte geltend macht und darauf hinweist, dass sie sich

in Abgrenzung zur Generation der Eltern nicht am Arbeitsplatz kaputt machen will. Wir sehen auch ein eher niedriges Niveau beim Zigaretten- und beim Alkoholkonsum, auch wenn Corona das leicht verändert hat. Wir beobachten eine Tendenz zu veganer Ernährung; wir haben volle Fitnessstudios und junge Leute, die sich viel bewegen. Wir sehen eine gesundheitsbewusste Generation, die anders als die mittlere und ältere Altersgruppe bereit ist, mehr in die eigene Gesundheit zu investieren, aber eben auch Sorge hat, das Leben so gestalten zu können, dass es einen psychisch nicht überfordert.

Teilen Sie den Eindruck, dass junge Leute heute eher oberflächlich sind, fit und schlank sein wollen, weil es in den sozialen Medien vorgelebt wird?

Natürlich spielen das Zeitalter des Digitalen und die attraktive Selbstdarstellung auf den sozialen Plattformen eine große Rolle, dass man sich als fit, clever und hübsch darstellt. Da kommt ein Schuss Oberflächlichkeit rein, aber dahinter steckt das ernsthafte Motiv, gesundheitsbewusst zu leben. Und ein Anreiz, vielleicht auch ein spielerisches Motiv oder eine Wettbewerbskomponente, muss schon da sein, wenn ich mich dauerhaft bewege und mich gesund ernähre, sonst hält man das nicht durch. Ich warne vor Vorurteilen. Am Ende zählt: Wie sorgfältig achtet jemand auf seine Gesundheit? Ob das oberflächliche Antriebe hat, die vielleicht für Ältere nicht richtig nachvollziehbar sind, find ich dann nebensächlich.

Die Fragen stellte
Dorothee Buschhaus.