

## Leistungsdruck und Einsamkeit – warum junge Menschen Unterstützung brauchen von Anna Huemer

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wenn über junge Menschen gesprochen wird, dann fallen oft Sätze wie:

„**Ihr** habt doch heute **so viele** Möglichkeiten.“

„**Früher** war alles **viel** schwieriger.“

„**Ihr** seid die Zukunft.“

Das klingt positiv, bringt aber auch **große** Erwartungen mit sich.

Denn wenn man die Zukunft ist, trägt man Verantwortung – und sollte scheinbar nicht scheitern.

Ich bin 18 Jahre alt und mache eine Lehre im technischen Bereich als Mechatronikerin.

In meinem Beruf muss alles exakt laufen.

Wenn eine Steuerung falsch eingestellt ist, fällt das sofort auf.

Und wenn ein Bauteil zu stark belastet wird, schlägt das System Alarm.

Im echten Leben ist das anders.

Dort gibt es meistens keine Warnleuchten, wenn wir überlastet sind.

Und genau **das** ist das Problem.

Viele junge Menschen stehen heute zwischen Leistungsdruck und Einsamkeit.

Ich habe dieses Thema nicht gewählt, weil ich Statistiken gelesen habe.

Sondern, weil ich in meinem Umfeld erlebt habe, wie schnell jemand still wird.

Wie jemand funktioniert – aber innerlich kämpft.

Und weil ich gemerkt habe, wie **wenig** wir darüber sprechen.

Leistungsdruck beginnt früh.

- In der Schule zählen Noten
- in der Ausbildung Ergebnisse
- im Betrieb Effizienz
- und online zählen Likes und Follower.

Man wird ständig bewertet.

Und irgendwann fängt man an, sich selbst nur noch nach Leistung zu beurteilen.

- Bin ich gut genug?
- Bin ich schnell genug?
- Bin ich schlau genug?

Gerade in technischen Berufen herrscht oft eine klare Erwartungshaltung:

Man soll funktionieren, mitdenken und durchhalten.

Doch wir sind keine Maschinen.

Bei Maschinen läuft alles nach Plan – und wenn etwas nicht stimmt, merkt man es sofort. Bei uns Menschen ist das aber eben nicht so.

Gleichzeitig leben wir in einer Zeit, in der wir ständig vernetzt sind und uns **trotzdem** oft allein fühlen.

Social Media zeigt uns Erfolge, Fitness, Traumkörper und das perfekte Leben anderer.

Aber es zeigt kaum Überforderung, Zweifel oder Unsicherheit.

Man sieht das Ergebnis – aber nie den Druck dahinter.

Und so entsteht ein stiller Vergleich.

Einsamkeit entsteht nicht nur, wenn man allein ist.

Sie entsteht auch, wenn man das Gefühl hat, nicht verstanden zu werden oder mit seinen Sorgen niemanden belasten zu dürfen.

Psychische Belastungen bei jungen Menschen nehmen zu.

Nicht, weil wir schwächer werden, sondern weil die Anforderungen komplexer geworden sind.

Früher war der Weg oft einfacher: Schule, Beruf, Familie – das war meistens klar.

Heute haben wir **viel** mehr Möglichkeiten, aber auch viel mehr Unsicherheit.

- Welche Ausbildung ist die richtige?
- Wie sicher ist mein Beruf in Zukunft?
- Und was passiert, wenn ich Fehler mache oder versage?

Diese Fragen begleiten viele junge Menschen täglich.

Und oft bleiben sie unausgesprochen.

Ich kenne viele, die vor einer wichtigen Prüfung kaum schlafen können.

Ich kenne Lehrlinge, die sich im Betrieb keinen Fehler erlauben wollen, weil sie glauben, sonst nicht ernst genommen zu werden.

Und ich kenne das Gefühl, abends am Handy zu sitzen, durch Social Media zu scrollen und plötzlich das Gefühl zu haben, alle anderen sind weiter, erfolgreicher oder selbstbewusster.

Im technischen Bereich lernen wir, Probleme zu analysieren und Lösungen zu finden.

Aber im Umgang mit psychischen Belastungen reagieren wir oft anders.

Uns wird gesagt:

- „Das wird schon wieder.“
- „Reiß dich zusammen.“
- „Andere haben es schwerer.“

Solche „klugen Lebensweisheiten“ helfen nicht weiter – sie verstärken nur das Gefühl, mit seinen Sorgen allein zu sein.

**Ich** glaube, das eigentliche Problem ist nicht der Leistungsdruck allein.

Druck kann motivieren und Entwicklung fördern.

Das Problem entsteht dann, wenn Druck auf fehlende Unterstützung trifft.

Wenn niemand wirklich nachfragt: Wie geht es dir?

Unterstützung bedeutet nicht, alle Probleme zu lösen.

Unterstützung bedeutet zuzuhören und das Gegenüber ernst zu nehmen.

Gerade in einem Umfeld, in dem Stärke erwartet wird, ist es schwer, Schwäche zu zeigen.

Als junge Frau in einem technischen Beruf möchte man zeigen, dass man mithalten kann und belastbar ist.

Aber Belastbarkeit bedeutet nicht, keine Grenzen zu haben.

Im Gegenteil: Grenzen sind wichtig. Nur wer seine Grenzen kennt, kann langfristig gesund bleiben.

Es wird viel über Effizienz, Produktivität und Fachkräftemangel gesprochen, aber viel zu selten über die psychische Gesundheit der Menschen, die diese Leistung überhaupt erbringen sollen.

Denn wenn jemand innerlich überlastet ist, hilft die beste Ausbildung nicht.

Und wenn sich jemand allein fühlt, helfen auch keine perfekten Noten.

Junge Menschen brauchen keine ständige Optimierung. Sie brauchen Aufmerksamkeit, echtes Interesse und Unterstützung.

Das beginnt im kleinen Kreis. Im Freundeskreis, in der Familie, im Betrieb oder in der Schule.

Ein gutes Gespräch kann **vieles** verändern und für eine einzelne Person einen **entscheidenden** Unterschied machen.

Vielleicht müssen wir Stärke neu definieren.

Denn stark ist nicht, wer alles allein schafft.

Stark ist, wer erkennt, wann Unterstützung notwendig ist und sie auch annimmt.

Und genauso stark ist, wer bereit ist zuzuhören.

Vielleicht sollten wir aufhören, nur nach Noten und Erfolgen zu fragen und anfangen, nach dem Menschen dahinter.

Junge Menschen brauchen keine makellosen Lebensläufe.

Sie brauchen Verständnis, Vertrauen und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Vielleicht rettet ein Gespräch nicht die Welt.

Aber vielleicht rettet es einen Menschen.

Und das sollte uns genug wert sein.

Vielen Dank