Mood Up
Mitmachen. Wohlfühlen



„Bist du noch da?“

Beziehung zu Jugendlichen gestalten

Irene Fuchsluger, BEd, Med

Jugendstudie 2025

= große Jugendstudie, durchgeführt von den Pädagogischen Hochschulen in Österreich
Befragung von ca. 15.000 Jugendlichen (14 – 18 Jahre)
Zweiter Durchlauf der Studie, d. h. es liegen Vergleichsergebnisse vor

Ausgewähltes Fazit der Studie

- Jugendliche legen großen Wert auf stabile soziale Beziehungen, eine gute Ausbildung und persönliche Lebensfreude.
- Jugendliche wünschen sich mehr Freizeit, höheres Einkommen und bessere Aufstiegschancen.
- Trotz globaler Krisen blickt die große Mehrheit der Jugendlichen positiv in die eigene Zukunft: 88% sehen diese völlig oder eher optimistisch. Allerdings bestehen deutliche Unterschiede zwischen Geschlechtern und sozialen Gruppen.
- Besorgniserregend ist die Entwicklung des gesundheitlichen Wohlbefindens:
  Ein Drittel der Jugendlichen leidet häufig unter Beschwerden wie schlechter Stimmung, Schlafproblemen oder Schmerzen.
- Die Zahl der Jugendlichen mit hoher oder mittlerer Belastung ist seit 2020 deutlich gestiegen. Besonders betroffen sind junge Frauen, diversgeschlechtliche Jugendliche sowie Jugendliche aus sozioökonomisch benachteiligten Verhältnissen. Zu den größten Sorgen zählen familiäre Konflikte (41%), schwere Krankheiten (38%) und Krieg in Europa (36%).
- Schulen werden als wichtige Orte demokratischer Bildung erlebt – z. B. das Erlernen von Meinungsvielfalt und Argumentation.
- Gleichzeitig fehlt es aus Sicht vieler Jugendlicher an echter Mitbestimmung: 57% erleben, dass Entscheidungen ohne ihre Beteiligung getroffen werden.
- Die Studie zeigt eine sinkende Zufriedenheit mit der Demokratie.
- Die Haltung zur gesellschaftlichen Vielfalt ist überwiegend positiv, jedoch nicht frei von Vorbehalten.
- Diskriminierungserfahrungen betreffen insbesondere diversgeschlechtliche, weibliche und mehrsprachige Jugendliche sowie Jugendliche mit Behinderung.

VORSORGEMITTEL DER BUNDESGESUNDHEITSAGENTUR
NOE GUS



Mein Rollenverständnis

Sicherheit geben in unsicheren Zeiten

Unsere eigenen Erfahrungen mit bedeutsamen Bezugs- und Erziehungspersonen prägen unser Handeln (unter)bewusst und die Art und Weise, wie wir erziehen, führen und lehren.

Manches wird noch gut abrufbar sein, manches ist aber auch tief in uns verborgen (Prägungen).

Die Auseinandersetzung mit der Biografie (Reflexion) kann auch unangenehm sein, keine Kindheit verläuft ohne Verletzungen oder Krisen → wir brauchen eine hinreichende emotionale Stabilität und ein sicheres Umfeld, damit wir uns dem Thema überhaupt nähern können

Dennoch lohnt sich der Blick zurück, denn diese Prägungen beeinflussen das Handeln und die Interaktionen mit Kindern und Jugendlichen.

> ***Reflexion:***
> *Wer waren meine (positiven) Anker und Bezugspersonen?*
> *Weshalb sind sie mir so gut in Erinnerung geblieben?*
> *Was haben diese Personen gemacht und was hat ihr Handeln in mir zum Schwingen gebracht? (RESONANZ)*
> *Welche Bedürfnisse haben diese Personen bei mir erfüllt oder auch nicht erfüllt?*
> *Wie und in welcher Art und Weise beeinflussen meine persönlichen Erfahrungen mein Zugehen auf Kinder und Jugendliche?*

Damit Beziehungsarbeit gut gelingen kann, braucht es **Rollenklarheit,** diese betrifft alle, die mit Kindern und Jugendlichen leben, arbeiten oder in Beziehung stehen z.B.: Eltern & Erziehungsberechtigte, Pädagoginnen und Pädagogen, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, … Mein Rollenverständnis, meine Werte und mein Bild von Jugendlichen prägen, wie ich Beziehungen gestalte und wie Jugendliche mir begegnen.



Werkzeugkoffer

Bausteine zur gelingenden Gestaltung von Beziehungen

Jugendliche und ihre Entwicklung verstehen

- Verstehen Sie die Entwicklungsthemen der jeweiligen Altersgruppe, die Pubertät ist die Zeit der Ablösung und der Erprobung.
- Haben Sie eine positive Grundeinstellung gegenüber Kindern und Jugendlichen und trauen Sie ihnen etwas zu.

- Halten Sie Ihren Ressourcenblick offen: Schauen Sie auf die Stärken von Kindern und Jugendlichen und würdigen Sie auch kleine Fortschritte.
- Begleiten Sie Entwicklungsphasen mit Geduld und bleiben Sie aufmerksam für das, was Jugendliche gerade brauchen, bleiben Sie präsent.
- Nehmen Sie die Lebenswelt Jugendlicher ernst, informieren Sie sich, was junge Menschen heute bewegt und beschäftigt.

Eigene Prägungen reflektieren und für sich sorgen

- Reflektieren Sie Ihre biografischen Muster und Prägungen und denken Sie darüber nach, inwiefern diese Ihre Handlungen, im Positiven wie im Negativen, beeinflussen.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Reaktionen: Atmen Sie tief durch und nehmen Sie sich einen Moment, bevor Sie reagieren, „cool down".
- Achten Sie gut auf sich selbst und schaffen Sie bewusst Raum für das, was Ihnen guttut. Selbstfürsorge hilft Ihnen, auch für andere da zu sein.
- Seien Sie authentisch in dem, was Sie sagen und tun, achten Sie darauf, dass Worte, Haltung und Körpersprache zusammenpassen.
- Haben Sie Mut, vertrauen Sie sich selbst.
- Fragen Sie sich in schwierigen Momenten: Was löst dieses Verhalten gerade bei mir aus?

Rollenklarheit und Verantwortung

- Seien Sie sich Ihrer Rolle und Führungsaufgabe, je nach Alters- und Entwicklungsstand, bewusst und besprechen Sie Regeln.
- Übertragen Sie Jugendlichen Verantwortung entsprechend ihrem Alter und Entwicklungsstand.
- Entwickeln Sie Handlungsstrategien für verschiedene Situationen und nehmen Sie bei Bedarf externe Beratung oder Hilfe in Anspruch.
- Seien Sie freundlich und klar, beides schließt sich nicht aus.

Gleichwürdigkeit und Mitbestimmung leben

- Versuchen Sie jeden Tag aufs Neue, Gleichwürdigkeit erlebbar zu machen.
- Überlegen Sie, wo Sie Kinder und Jugendliche mitbestimmen lassen können.
- Nehmen Sie die Gefühle und Sichtweisen Jugendlicher ernst, ohne Ihre Verantwortung als erwachsene Bezugsperson abzugeben.
- Gestalten Sie Entscheidungen gemeinsam, Mitbestimmung heißt nicht, dass alles verhandelbar ist.

Präsenz zeigen und Beziehungen stärken

- Hören Sie aktiv zu und zeigen Sie dabei Präsenz.
- Nehmen Sie sich Zeit, auch Zeit, um gemeinsam etwas zu erleben („positive Anker“ setzen).
- Pflegen Sie kleine Rituale und Momente, die die Beziehung zu Kindern und Jugendlichen stärken z. B. ein Spaziergang, ein Kinobesuch, ein Kaffee/Tee am Nachmittag…
- Nutzen Sie gerade in schwierigen Gesprächen Ich-Botschaften und formulieren Sie Ihre Anliegen klar und ohne Vorwürfe.
- Lassen Sie Jugendliche im Sinne der Neuen Autorität bei der Wiedergutmachung mitbestimmen: „Was kannst du tun, damit diese Situation besser wird?“
- Bleiben Sie in der Verbindung, auch wenn Sie Grenzen setzen, Beziehung und Führung gehören zusammen.

Anerkennend und fehlerfreundlich handeln

- Seien Sie zu sich und zu den Jugendlichen fehlerfreundlich.
- Verzichten Sie auf Beschämung, kritisieren Sie das Verhalten, nicht die Person.
- Schützen Sie die Würde Jugendlicher, vor allem in Konflikten.

„Bist du noch da?“

Jugendliche testen diese Frage häufig unbewusst: Bleibst du an mir interessiert, auch wenn ich mich abgrenze, widerspreche oder schwierig bin? Die Antwort darauf geben wir nicht mit Worten, sondern **mit unserer Haltung**: dadurch, dass wir da sind, erreichbar, haltgebend und bereit, auch dann zu bleiben, wenn es schwierig wird!



Literatur:

Asbach, R. (2026). Selbstfürsorge für pädagogische Fachkräfte. Stuttgart: Klett Verlag

Gordon, T. (2013). Gute Beziehungen. Wie sie entstehen und stärker werden. Stuttgart: Klett Verlag

Halfmann, K. (2023). Haltung. Ein Praxisbuch für mehr Professionalität im pädagogischen Alltag. Hamburg: Rowohlt

Hanyka, K. & Strobach, S. (2023). Logbuch Lebenszufriedenheit und Glück. Das 12-Wochen-Programm aus der Positiven Psychologie. Weinheim und Basel: Beltz

Juul, J. (2012). 4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen. München: Gräfe und Unzer Verlag

Omer, H. & Haller, R. (2020). Raus aus der Ohnmacht. Das Konzept der Neuen Autorität für die schulische Praxis. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Internetquellen:

www.neueautoritaet.at

www.neue-autoritaet.ch

Pädagogische Beziehungen – Reckahner Reflexionen, pädagogische Beziehungen, Reckahn – https://paedagogische-beziehungen.eu/

Jugendstudie zeigt deutlich sinkende Zufriedenheit mit der Demokratie – https://www.bmb.gv.at/Ministerium/presse/20260407.html