Im Umgang mit Zukunftsängsten

<u>Professionell mit Zukunftsängsten junger Menschen umgehen</u>
Ideensammlung für pädagogische Fachkräfte in unterschiedlichen Settings (als offene Orientierungshilfe – erweiterbar, anpassbar, widersprechbar und zur Weitergabe gedacht).

1. Ausgangslage: Eine Welt in Unruhe
Pädagogische Fachkräfte agieren aktuell in einem gesellschaftlichen Kontext, der von multiplen Krisen und zunehmender Unübersichtlichkeit geprägt ist. Globale Spannungen und Konflikte – etwa im Zusammenhang mit Russland, den USA, Iran oder Israel – sind dauerhaft präsent und medial omnipräsent. Parallel lässt sich in vielen Regionen eine Zunahme antidemokratischer, autoritärer sowie imperialistischer und faschistischer Tendenzen beobachten.

Diese Entwicklungen bleiben auch von jungen Menschen nicht unbemerkt. Fragen wie *„Gibt es bald Krieg?“*, *„Sind wir hier sicher?“* oder *„Was passiert mit der Welt?“* tauchen in unterschiedlichen Altersgruppen und Settings auf – mal direkt formuliert, mal indirekt in Verhalten, Rückzug oder erhöhter Anspannung sichtbar.

Für Fachkräfte entsteht daraus ein Spannungsfeld: Einerseits besteht der Anspruch, Sicherheit und Orientierung zu vermitteln, andererseits sind auch sie selbst Teil dieser unsicheren Welt und nicht frei von eigenen Sorgen.



2. Informationslagen junger Menschen: Fragmentiert, gefiltert, beeinflusst
Die Art und Weise, wie Kinder und Jugendliche Informationen erhalten, hat sich grundlegend verändert:

- Informationen erreichen sie häufig **bruchstückhaft**, ohne Einordnung oder Kontext.
- Inhalte sind oft **algorithmisch gefiltert** und orientieren sich an Aufmerksamkeit, nicht an Relevanz oder Wahrheitsgehalt.
- **Desinformation, Verkürzungen und interessengeleitete Darstellungen** sind weit verbreitet.
- Klassische Nachrichtenformate spielen – je nach Altersgruppe – eine untergeordnete Rolle.

In der Folge kann davon ausgegangen werden, dass viele junge Menschen zwar *viel* sehen und hören, aber **insgesamt eher schlecht eingeordnet informiert** sind. Dies verstärkt Unsicherheiten, begünstigt Angst und kann zu verzerrten Weltbildern führen.

3. Handlungsmöglichkeiten: Zwischen Ehrlichkeit, Beziehung und Orientierung
Ein professioneller Umgang mit Zukunftsängsten bedeutet nicht, einfache Antworten zu liefern oder Sorgen „wegzuerklären". Vielmehr geht es darum, einen tragfähigen Rahmen zu schaffen, in dem Unsicherheit ausgehalten und bearbeitet werden kann.

3.1 Zugang zu verlässlichen Informationen ermöglichen

- Nutzung **kind- und jugendgerechter Nachrichtenformate** (z. B. Angebote in Mediatheken).
- *Gemeinsames Recherchieren:*
  - *„Woher kommt diese Information?"*
  - *„Kann man das überprüfen?"*
- Vermittlung von Medienkompetenz als langfristige Ressource.

3.2 Im Dialog bleiben – auch bei eigenen Unsicherheiten

- Fragen ernst nehmen, nicht vorschnell relativieren oder abwehren.
- Gesprächsangebote aktiv machen:
  - *„Was genau macht dir daran Angst?"*
  - *„Was hast du darüber gehört?"*
- *Eigene Unsicherheiten dürfen benannt werden – in professioneller Dosierung:*
  - Authentizität schafft Vertrauen.
  - Gleichzeitig braucht es **haltgebende Rahmung**.

3.3 Orientierung geben, ohne falsche Sicherheiten zu erzeugen

- Keine Beschwichtigungen wie *„Es wird schon nichts passieren"*, wenn diese nicht tragfähig sind.
- *Stattdessen:*
  - Komplexität anerkennen.
  - Wahrscheinlichkeiten einordnen (altersgerecht).
  - Gegenwartsbezug stärken: *„Hier und jetzt bist du sicher"*.

3.4 Selbstwirksamkeit stärken
Angst reduziert sich häufig dort, wo Handlungsmöglichkeiten entstehen.

- *Reflexionsfragen:*
  - *„Was hat dir in anderen Situationen geholfen, in denen du Angst hattest?"*
- *Konkrete Handlungsfelder eröffnen:*
  - Spendenaktionen initiieren
  - Sachspenden sammeln (z. B. Kleidung für Krisengebiete)
  - Beteiligung an solidarischen Projekten

Wichtig: Handlungen müssen realistisch, überschaubar und freiwillig sein.

3.5 Emotionen normalisieren – ohne sie dominieren zu lassen

- *Zentrale Botschaft:*
  - *Angst ist eine menschliche und nachvollziehbare Reaktion.*
  - Gleichzeitig: *Angst darf nicht handlungsleitend alles bestimmen.*
- *Unterstützung beim Umgang mit Gefühlen:*
  - Benennen, teilen, regulieren
  - Alternativen zu Katastrophendenken entwickeln

Abschließende Gedanken

Pädagogisches Handeln in unsicheren Zeiten bedeutet, Widersprüche auszuhalten:
zwischen Wissen und Nicht-Wissen, zwischen Sorge und Zuversicht, zwischen individueller Betroffenheit und professioneller Rolle.

Diese Ideensammlung versteht sich **nicht als Leitfaden im engeren Sinne**, sondern als **Einladung zur Reflexion und Weiterentwicklung.**

Jede Einrichtung, jedes Team und jede Fachkraft wird eigene Antworten finden müssen – im Dialog mit den jungen Menschen, mit Kolleg*innen und nicht zuletzt mit sich selbst.

Ziel ist dabei nicht, Unsicherheit aufzulösen, sondern **einen konstruktiven Umgang mit ihr zu ermöglichen**.

Weitere Informationsquellen:

- https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/-/mit-kindern-ueber-krieg-sprechen-tipps/273358

- https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Div._Printmedium/klicksafe-Infoblatt_Wie-umgehen-mit-Krieg_Eltern.pdf

- https://www.uni-regensburg.de/universitaet/aktuelles/nachrichten/nachricht/08-07-2026_kriegsbilder-in-sozialen-medien-koennen-jugendliche-psychisch-belasten

Erstellt im Oktober 2026 im Jugendzentrum Albersdorf

jugendzentrum-albersdorf.de