

Begleitung von Gen Z

Mein Anliegen in diesem Artikel ist es, aktuelle Herausforderungen junger Menschen der Generation Z (Jahrgang 1997-2012) in Deutschland zu untersuchen und konkrete Vorschläge für eine ganzheitliche Begleitung vorzustellen.

Dafür schöpfe ich aus zwei Quellen: Zum einen aus meiner direkten Erfahrung als 25-jähriger deutscher Mann, der selbst in Selbstfindungsphase ist und etliche Freundinnen und Freunde in Selbstfindung erlebt. Zum anderen als studierter Pädagoge und ausgebildeter Coach, der mit jungen Menschen in Selbstfindungsphase arbeitet.

Abstract: Wir befinden uns momentan in einer Zeit zwischen Welten¹. In einer Zeit zwischen Welten zerfällt die alte Welt, während eine neue Welt entsteht. Krisen sind während diesem Übergang natürliche und notwendige Phänomene. Wir Menschen sind momentan in mehreren Krisen gleichzeitig, einer Meta-Krise. Diese Meta-Krise stellt unser kollektives Verständnis von Mensch-Sein, Identität, Wissenschaft, Politik, Spiritualität, Wirtschaft und Erziehung radikal in Frage.

Aus pädagogischer Sicht betrachte ich die Meta-Krise als eine menschliche Reifungskrise. Reifungskrise deswegen, weil wir aus meiner Sicht als Menschheit evolutionär gefordert sind, zu reifen, um neue Antworten auf unsere aktuellen Probleme und Fragen zu finden. Persönliche Identitätskrisen junger Menschen werden durch unsere gesellschaftliche Identitätskrise und unsere ökologischen Krisen extrem verstärkt. Orientierungslose Menschen der Gen Z tragen volle Verantwortung für ihre Selbstfindung und die Adressierung ihrer Herausforderungen, sind dabei allerdings auf Unterstützung der älteren Generationen angewiesen. Sie sollten aufgefordert werden, ihre Selbstfindung zu priorisieren und auf ihrem Weg so gut wie möglich kulturell und strukturell unterstützt werden.

Ich als junger Mensch in Deutschland

Während meiner Abitur-Zeit, als für mich die Frage "Was will ich nach der Schule machen?" stärker auftauchte, habe ich gemerkt, dass ich keine Ahnung habe, wer ich bin und was ich will. Erst habe ich mich mit meiner Orientierungslosigkeit alleine gefühlt und dachte, mit mir wäre etwas falsch. Später habe ich gemerkt, dass es den meisten anderen ähnlich geht.

Durch das Anerkennen der Orientierungslosigkeit in mir hat sich ein neuer Raum geöffnet. Ich habe mir erlaubt, meine Fragen wichtig zu nehmen und ihnen zu folgen. Dafür musste ich mich anfangs alleine gegen so manchen Widerstand in meiner sozialen Umgebung durchsetzen und habe dann später neue Freunde mit ähnlichen Fragen gefunden, die Gefährten für meine nächste Lebensphase der Selbstfindung wurden.

¹Zak Stein: Education in a time between worlds.

Ab dem Moment der Anerkennung meiner Orientierungslosigkeit habe ich mich dem normal-gesellschaftlichen Alltag größtenteils nicht mehr zugehörig gefühlt. Ich fühlte mich oft getrennt von alten Freund:innen und von meiner Familie. Auch das Studium fand ich meist irrelevant und anstrengend, weil meine Fragen und inneren Bewegungen dort keinen Platz hatten. Ich habe mich oft unverstanden gefühlt und bin immer wieder im Versuch gescheitert zu erklären, was mich gerade bewegt und lebendig macht.

In den nächsten Jahren habe ich viel nachgedacht und gespürt, viel gelesen und erforscht. Ich habe viele Kurse gemacht und verschiedene Weisheiten aus unterschiedlichen Bereichen gesammelt. Ich war einen Monat lang Kneipentourführer in einem Hostel in Sevilla. Ich habe Erziehungswissenschaft studiert und währenddessen alleine im Wohnheim, in WGs und in einer Gemeinschaft gelebt. Daneben habe ich lange Meditationsretreats absolviert, mit verschiedensten Selbsterfahrungstechniken experimentiert, mich therapeutisch begleiten lassen und bin so nach und nach auf verschiedenen Ebenen tiefer mit mir selbst in Kontakt gekommen.

Jetzt und in den nächsten Jahren möchte ich mit fachlicher Reflektiertheit ein Sprachrohr für orientierungslose Menschen der Generation Z sein und mich dafür einsetzen, dass sie bestmöglich in ihrer Selbstfindung begleitet werden, um befähigt zu werden, die evolutionären Herausforderungen unserer Generation zu adressieren.

Mein Blick als Pädagoge auf die aktuellen Herausforderungen der Gen Z in Deutschland

Die Trendstudie "Jugend in Deutschland"² ist eine halbjährliche, repräsentative Online-Befragung, bei der junge Menschen in Deutschland von 14-29 Jahren unter anderem zu ihren größten Sorgen und Herausforderungen befragt werden. Die letzte aus dem Oktober 2022 zeigt auf, dass sich viele junge Menschen unter hoher psychischer Belastung und in starker Unsicherheit befinden. Ein Viertel der Befragten ist unzufrieden mit ihrer psychischen Gesundheit.

Der Studie nach sind die Gründe dafür unter anderem Folgen der Corona-Pandemie, des Klimawandels und des Ukraine-Krieges. Fazit ist, dass es mehr therapeutische Begleitung für junge Menschen braucht, dass junge Menschen stärker an Entscheidungsprozessen beteiligt werden müssen und dass das Thema psychische Gesundheit in Schule und Universität mehr Platz bekommen soll.

Wenn ich im Folgenden von jungen Menschen spreche, beziehe ich mich auf die jungen Menschen der Generation Z in Deutschland, die ihre gesunkene psychische Gesundheit beklagen.

Auf Basis meiner eigenen Erfahrung und meiner pädagogischen Arbeit bin ich davon überzeugt, dass der Druck und die Überforderung, von der junge Menschen sprechen, mehr als ein individuelles Problem ist und nicht isoliert mit individueller therapeutischer Unterstützung gelöst werden kann.

² Quelle: <https://www.tagesschau.de/inland/innenpolitik/jugendstudie-109.html>

Neben psychischer Gesundheit geht es auch um Selbstwerdung, darum, den eigenen Weg zu finden. Deswegen finde ich eine Diskussion, die den Fokus auf die psychische Gesundheit junger Menschen setzt, zu kurz gegriffen, und mag sie erweitern. Um neben psychischer Gesundheit auch den individuellen Prozess der Individuation, bzw. Selbstwerdung mit einzubeziehen und außerdem zu berücksichtigen, dass individuelle psychische Gesundheit und Selbstwerdung immer in Wechselwirkung mit dem gesellschaftlichen Kontext steht, werde ich im Weiteren den Begriff "Selbstfindung" nutzen, der all diese Aspekte einschließt.

Was ist Selbstfindung?

Die Zeit nach der Schule und der 20er ist eine sehr prägende Lebensphase. Es ist eine Zeit des vielleicht größten Möglichkeitsraumes im Leben, in der viele noch keine größeren Verpflichtungen wie Familie oder hohe berufliche Verantwortung haben, in der sich Charakter und Gewohnheiten festigen und in der sie mehr oder weniger bewusst die Weichen für unser Leben stellen. Es ist für viele Menschen eine Zeit des Wanderns, der Erforschung und der Selbstfindung.

Mit Selbstfindung meine ich Selbstwerdung in allen Lebensbereichen. Für einen ganzheitlichen Blick auf die verschiedenen Lebensbereiche, die Selbstfindung in meiner Definition umfasst, mag ich das 4-Quadranten-Modell³ von Ken Wilber nutzen. Wenn ich im Folgenden das Wort ganzheitlich nutze, meine ich damit, dass alle 4 Quadranten berücksichtigt werden. Bezogen auf Selbstfindung sieht das so aus:



³Kurze Einführung:

<https://www.integralesforum.org/medien/integrale-bibliothek/theorie-grundlagen/4823-ken-wilbers-integrale-theorie-und-praxis-eine-einfuehrung-2>

Selbstfindung **im Quadranten OL** (oben links) heißt innerlich, z.B. kognitiv, emotional und moralisch zu reifen und erwachsen zu werden. Dazu gehört auch, sich selbst gut wahrzunehmen und das eigene Nervensystem gut regulieren zu können. Hier können therapeutische Begleitung oder Coaching sinnvoll sein und hier ist auch psychische Gesundheit wichtig. Darüber hinaus geht es in diesem Quadranten auch um die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen und den Prozess der Individuation.

Selbstfindung **im Quadranten OR** bedeutet, den eigenen Weg im Leben zu finden, ihn sich zu bahnen und sich sein Leben aktiv zu gestalten. Junge Menschen sind gefordert, sich Kompetenzen anzueignen und Abschlüsse zu erwerben, um sich eine gute berufliche Zukunft zu erarbeiten und ihre Existenz zu sichern. Sie müssen wichtige Entscheidungen treffen und Fähigkeiten wie den Umgang mit Geld oder effektive Kommunikation lernen.

Selbstfindung **im Quadranten UL** beinhaltet die Herausforderung, den eigenen Platz in Gemeinschaft, Familie und Gesellschaft zu finden und einzunehmen. Junge Menschen müssen sich von ihrem Elternhaus lösen und Gleichgesinnte finden, zu denen sie sich zugehörig fühlen.

Selbstfindung **im Quadranten UR** bezieht sich darauf, sich in der Komplexität der ökologischen und gesellschaftlichen Systeme zurechtzufinden. Junge Menschen müssen Orte und Strukturen suchen, an denen sie sich wohl und in ihrem Anliegen unterstützt fühlen.

Warum ist Selbstfindung wichtig?

Scheitert die Selbstfindung, sind Menschen orientierungslos, fühlen sich unter Druck, nicht zugehörig, erleben ihr Leben und handeln als sinnlos und fremd und sind nicht fähig, aktiv und erwachsen am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Meistern Menschen dagegen ihre Selbstfindung und finden ihren Weg, leben sie erfüllt und adressieren die evolutionären Herausforderungen unserer Zeit. Erfüllt leben heißt nicht, dass alles leicht und schön im Leben ist, sondern dass es ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, Lebendigkeit, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit gibt.



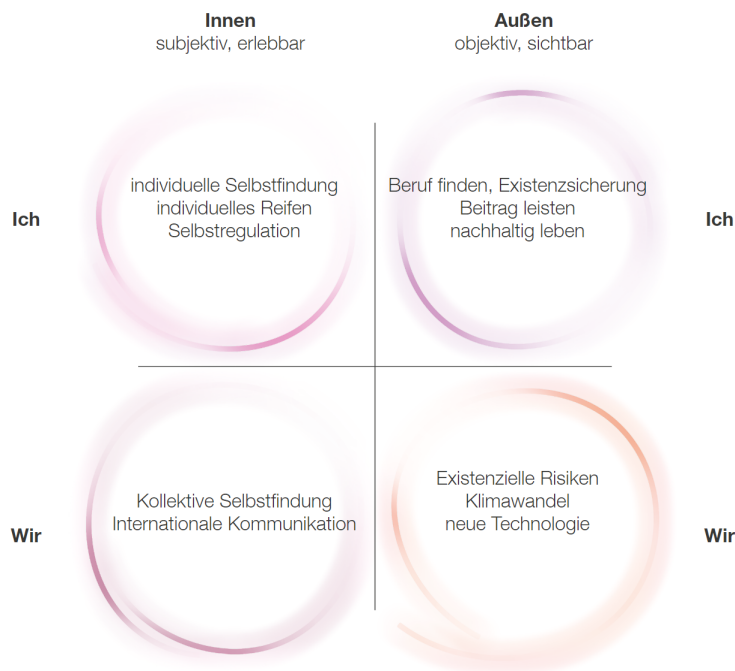
Meine Überzeugung ist, dass nur die Menschen unsere evolutionären Herausforderungen erwachsen, wirksam und präzise adressieren können, die ihre Selbstfindung bis zu einem gewissen Grad gemeistert haben. Das liegt daran, dass das Meistern unserer individuellen Selbstfindung in meiner Wahrnehmung ein wesentlicher und in direkter Wechselwirkung stehender Teil des Meisterns unserer gesellschaftlichen Herausforderungen ist.

Was macht Selbstfindung schwierig?

Ein wichtiger Faktor, der Selbstfindung für die Gen Z schwierig macht, ist, dass sie von unseren Schulen und Universitäten nicht auf die Herausforderungen der heutigen Welt vorbereitet werden. Unsere pädagogischen Institutionen scheitern dabei, ihnen an die Hand zu geben, was sie brauchen, um die Anforderungen der heutigen Welt aus innerer Ruhe und mit anwendungsbezogenen Fähigkeiten beantworten zu können.

Zudem gibt es neben institutionellen Angeboten momentan keine wirksamen "Auffang-Angebote". Berufsberatung, Selbsthilfebücher, Coaching-Angebote oder alternative Retreats adressieren die aktuellen Herausforderungen junger Menschen meist nur einseitig und fördern dadurch indirekt weitere Verwirrung bei orientierungslosen jungen Menschen und gesellschaftliche Fragmentierung.

Es gibt einfach viele und große Herausforderungen Menschen der Gen Z in Selbstfindung! Hier ein Überblick in den 4 Quadranten:



Im Quadranten OL ist es für viele der erste Schritt, wieder mit sich selbst in Selbstkontakt zu kommen. Dabei müssen sie sich ihrer Innenwelt stellen, in der oft Phänomene wie Sinnlosigkeit, Fremdheit, Überforderung, Taubheit, Depression, und Angstzustände adressiert werden wollen. Hier setzt therapeutische Begleitung an. Für die meisten braucht es immer wieder Zeit außerhalb des gewohnten Umfeldes, um sich ihrer Innenwelt voll widmen zu können.

Im Quadranten OR macht die sich ständig verändernde Arbeitswelt die Berufsorientierung schwierig. Es ist unklar, welches Wissen, welche Fähigkeiten und Abschlüsse in 10, 20, 30 Jahren wichtig sein werden. Langfristige Lebensentscheidungen zu treffen in Zeiten von schneller und radikaler gesellschaftlicher Veränderung ist herausfordernd.

Im Quadranten UL macht unsere gesellschaftliche Fragmentierung und kollektive Identitätskrise die Suche nach Zugehörigkeit schwierig. Viele müssen sich auf ihrem Weg der Selbstfindung einem enormen Widerstand aus ihrem sozialen Umfeld wie Familie und Freundeskreis stellen und sich gegenüber gesellschaftlichem Druck dafür rechtfertigen, Zeit für sich selbst zu nehmen. Viele haben Angst davor, offen zu teilen, dass sie nicht wissen, wer sie sind und wie es für sie weitergeht.

Vom Quadranten UR kommt der vielleicht größte Druck auf die Selbstfindung der Gen Z. Sie müssen in einer Zeit von radikalem ökologischen und gesellschaftlichen Wandel (u.a. durch schnellen technologischen Fortschritt und den Klimawandel) ihren Weg finden und bahnen. Zukunftswissenschaftler Duane Elgin spricht von einer "Great Transition"⁴, einer Zeit des Übergangs. Toby Ord spricht vom "Precipice", einer Zeit mit sehr hohem existenziellen

⁴ Duane Elgin: Choosing Earth.

Risiko⁵. Der derzeitige kollektive Kontext hat enormen Einfluss auf die individuelle Selbstfindung Gen Z. Die eingeschränkte soziale Freiheit während der Covid-19 Ausgangssperren und die erhöhten Energiekosten durch den Krieg in der Ukraine sind aktuelle Beispiele dafür.

Beobachtungen aktueller Dynamiken und Probleme

Beispiele für Dynamiken, die ich in mir und anderen jungen Menschen sehe:

- “Sag du mir, was ich machen soll”.
- “Ich habe Angst, etwas falsch zu machen.”
- “Ich fühle mich mit meinen Impulsen ungewollt.”
- “Ich bin überfordert von den ganzen Möglichkeiten und kann mich nicht entscheiden.”
- “Mir ist alles zu viel, ich brauche Zeit für mich alleine.”
- “Ich fühle mich komplett verloren, mein Leben ist sinnlos, es gibt nichts, wofür es sich zu leben und anzustrengen lohnt.”
- “Ich bin ständig unter Stress, kurz vor dem Burn-Out, und trotzdem komme ich nicht voran, laufe auf der Stelle.”
- “Ich fühle keine Lebensfreude und Lebendigkeit, alles ist taub und leer.”
- “Je mehr Fragen ich mir stelle, desto mehr weitere Fragen tauchen auf und desto mehr verliere ich die Orientierung.”
- “Ich brauche erstmal ein Jahr Pause nach der Schule, um mich selbst zu finden.”

Problematische Dynamiken, die ich sowohl bei professioneller Begleitung durch Pädagogen, Psychologen und Coaches als auch bei gut gewollter Unterstützung durch das soziale Umfeld sehe:

- Anstatt orientierungslose junge Menschen dabei zu begleiten, ihre eigenen Antworten zu finden, werden ungewollte Ratschläge gegeben. Das verstärkt Unsicherheit und hindert sie daran, selbständig ihre Entscheidungen zu treffen und ihren Weg zu finden.
- Anstatt jungen Menschen neugierig zuzuhören und ihnen Raum für ihren eigenen Selbstwerdungsimpuls zu geben, wird versucht sie irgendwo hinzubringen. “Es ist doch ganz einfach”, “fang doch einfach mal an”. Diese Aussagen sind vielleicht gut gemeint, meist allerdings nicht hilfreich, da sie die orientierungslose Person nicht dort abholt, wo sie gerade steht und sie noch mehr unter Druck setzt.
- Anstatt junge Menschen zu bestärken, ihren tieferen Anliegen zu lauschen und zu folgen, werden ihnen theoretische Konzepte aufgedrückt. Das bringt orientierungslose Menschen nicht weiter, sondern entfernt sie noch weiter von sich selbst. Oft ist Orientierungslosigkeit ein Symptom von verlorenem Selbstkontakt. Begleitung, die nun auf theoretischer Ebene ansetzt und Konzepte erklärt oder Möglichkeiten aufzählt, hat nicht verstanden, wo sie ansetzen sollte. Die Person braucht in diesem Fall wieder Kontakt mit sich selbst, nicht noch mehr Wissen über Möglichkeiten!
- Solch falsche Adressierung ist nicht nur nicht hilfreich, sondern verstärkt Druck, Überforderung und Scham im Gegenüber!

⁵ Toby Ord: The Precipice.

Ansatz für die Begleitung der Gen Z in ihrer Selbstfindung

Welche unterstützende Begleitung braucht die Gen Z in ihrer Selbstfindung, um ihre evolutionären Herausforderungen adressieren zu können?

Annahmen eines integralen Ansatzes

- Der Druck und die Orientierungslosigkeit, die junge Menschen beklagen, sind keine isolierten Probleme einzelner Individuen, sondern auch Teil einer kollektiven Überforderung und Orientierungslosigkeit.
- Die individuelle Selbstfindung junger Menschen ist wesentlicher Teil der Adressierung unserer kollektiven menschlichen Selbstfindung. Individuelle Transformation ist essentiell für gesellschaftliche Transformation, individuelle Selbstfindung ist essentiell für kollektive Selbstfindung.
- Individuelle Identitätskrisen sind keine Probleme, die weg müssen, sondern Tore zu den nächsten individuellen Reifestufen und somit Tore zu einer nächsten kollektiven Reife.
- Da junge Menschen, die sich voll ihrer Selbstfindung verschreiben, ihren größten Beitrag für unsere kollektiven, existenziellen Risiken als Menschheit leisten, sollten sie dabei so gut wie möglich kulturell und strukturell unterstützt werden.
- Wir können nicht direkt auf den Prozess der Selbstfindung einwirken, sondern lediglich Stützen bauen und Hindernisse aus dem Weg räumen. Kernauftrag in der Arbeit mit jungen Menschen ist es, Umgebungsfaktoren für erfolgreiche Selbstfindung zu schaffen.
- Neben individueller Begleitung braucht es für nachhaltige Individuation und somit Selbstfindung junger Menschen soziales Feedback von Gleichgesinnten.
- Wirksame Begleitung zu mehr Selbstwerdung und -kontakt kann nicht durch Methoden von der Stange passieren, sondern braucht eine hohe Beziehungsfähigkeit.
- Radikaler Aktivismus wie z.B. Universitäts-, Wald- und Straßenbesetzungen durch Extinction Rebellion und die Letzte Generation sind verzweifelte Stimmen, die ernst genommen und gehört werden müssen.

Adressierung der Herausforderungen der Gen Z

Die Herausforderungen orientierungsloser Menschen der Gen Z (siehe Abb. 1 und 3) müssen in allen vier Quadranten adressiert werden. Es braucht mehr als individuelle therapeutische Unterstützung und mehr als stärkenorientierte Berufsberatung!

Im Quadranten OL brauchen Orientierungslosigkeit, Angst, Überforderung und Druck vor allem Adressierung auf der zwischenmenschlichen Beziehungsebene. Wenn jungen

Menschen etwas zu viel ist, braucht es oft eine andere Person, die an genau dieser Stelle in Beziehung gehen kann. Dann kann ein neuer Raum entstehen und das Nervensystem kann sich entspannen. Druck auf individueller Ebene ist oft ein Merkmal für die Abwesenheit von Raum, bei dem es nicht im Außen zu viel ist, sondern im Innen. Für neuen Raum braucht es in diesem Fall nicht mehr Fachwissen oder Informationen auf mentaler Ebene, sondern tiefes, eingestimmtes Zuhören.

Wichtig im Quadranten OL ist vor allem, junge Menschen wieder in Kontakt mit sich selbst zu bringen. Selbstfindung ist ein natürlicher Effekt von Selbstkontakt und eine Bewegung, die nur in Selbstkontakt passieren kann. Junge Menschen mit Nervensystem in Alarmzustand zu fragen, was sie wollen und wer sie sind, oder ihnen noch mehr über Möglichkeiten zu erzählen, ist Zeitverschwendung und mehr Beschämung als Unterstützung. Dagegen kann mit präziser Adressierung schnell wieder Lebendigkeit und Sinn im Leben von Menschen auftauchen, die noch im Moment zuvor super orientierungslos und überfordert waren.

Im Quadranten OR ist eine indirekte Adressierung, begleitenden Menschen und Eltern nötige Kompetenzen und nötiges Wissen beizubringen. Darunter fallen zum Beispiel ein Grundverständnis von Entwicklungsherausforderungen in der Selbstfindung und eine hohe zwischenmenschliche Einstimmungsfähigkeit.

Direkte Adressierung muss durch wirksame Angebote in Form von Coaching-Sessions, Workshops, Vorträgen, Forschungsräumen, Gruppen passieren. Den Bachelor of Being⁶ sehe ich zum Beispiel als ein ganzheitliches Angebot für junge Menschen in Deutschland in Selbstfindungsphase. Sehr hilfreich ist für viele, Mentor:innen in ihrem Fachgebiet zu finden, von denen sie dann lernen können.

Im Quadranten UL ist es eine wichtige Adressierung, die Bedeutung von Selbstfindung stärker in das gesellschaftliche Bewusstsein zu bringen. Wir brauchen einen Kulturwandel, wir müssen Selbstfindung mehr Bedeutung geben und unterstützen!

Außerdem ist es wichtig, den Generationenkonflikt zu adressieren. Ältere Generationen sind gefordert, Raum zu schaffen, in dem junge Menschen auftauchen, ihren Weg finden und sich mit ihren tiefsten Anliegen wirksam einbringen können.

Außerdem braucht Selbstfindung soziales Feedback im Kontakt mit Gefährt:innen.

Im Quadranten UR bedeutet eine angemessene Adressierung gesellschaftliche Strukturen zu schaffen, in denen die Selbstfindung junger Menschen Raum hat und unterstützt wird. Dies fordert eine ganzheitliche Transformation unserer gesellschaftlichen Systeme wie Wirtschaft, Politik, Bildung und Recht gemäß unseren größten gesellschaftlichen Herausforderungen und existenziellen Risiken. Dabei hat eine Transformation von pädagogischen Institutionen wie Schulen und Universitäten den schnellsten und direktesten Einfluss, sollte aber keineswegs der einzige Fokus sein.

⁶ <https://bachelor-of-being.de/>

Meine Angebote

Angebote für junge Menschen:

- Einzelsessions
- [YouTube-Videos](#) zu Orientierungsfindung in den 20ern.
- [Essay](#): How should I spend my 20s?
- [Integral Youth Gathering](#) im Mai

Workshops 2023:

- Defining Decade Workshop: <https://i-m-u.de/defining-decade/>

Angebot für Universitäten und Hochschulen:

- Soft-Skill-Kurs "Integrale Zukunftskompetenzen"

Ich stehe zur Verfügung für:

- Integrale Transformationsprojekte in pädagogischen Organisationen.
- Workshops und Vorträge zum Thema Selbstfindung der Gen Z (auch auf englisch)

Kontakt für Fragen und Zusammenarbeit:



Lennart Tjarks: B.A. Erziehungswissenschaft, inspiriert junge Menschen dazu, ihren Weg zu finden und unsere derzeitigen evolutionären Herausforderungen zu meistern. Dafür gibt er Workshops, Coaching-Sessions und schreibt. Außerdem organisiert er das Integral Youth Gathering, bei dem sich junge, integral-inspirierte Menschen aus aller Welt treffen.

tjarks@i-m-u.de oder +49 152 2655 0123
meine Website: lennarttjarks.me