

Mental Health

„Viele funktionieren – aber spüren sich nicht mehr“

Coach Michael Rosenberg erklärt, warum psychische Erschöpfung heute früher beginnt – und was Studierende, Lehrlinge und Berufseinsteiger:innen konkret tun können

Karin Wasner

Herr Rosenberg, was machen Sie beruflich?

Michael Rosenberg: Ich begleite Menschen in herausfordernden Lebens- und Arbeitssituationen. Als Coach und Lebens- und Sozialberater arbeite ich in der Männerberatung sowie in einem großen Unternehmen, wo Mitarbeitende anonym und kostenlos Unterstützung bekommen – unabhängig von Position oder Einkommen.

Was bedeutet Mental Health für Sie?

Rosenberg: Für mich ist Mental Health ein ganzheitliches Thema. Es umfasst Psyche, Körper, Beziehungen, Arbeit und das soziale Umfeld. Ich arbeite systemisch und schaue immer auf den ganzen Menschen.

Hat sich die psychische Belastung in den letzten Jahren verändert?

Rosenberg: Absolut. Der gesellschaftliche Druck ist gestiegen: ständige Erreichbarkeit, Vergleiche über Social Media. Keine Minute mit sich, bloß keine Langeweile. Technische Möglichkeiten haben unser Leben nicht entschleunigt, sondern beschleunigt. Dazu kommt die wirtschaftliche Unsicherheit, Krieg, Klimakrise und das Gefühl, immer funktionieren zu müssen. Viele Menschen stehen permanent unter Strom – ohne echte Verbindung zu sich selbst. Sie „spüren“ sich nicht mehr.

Warum fühlen sich junge Menschen in Ausbildung oder Studium besonders belastet?

Rosenberg: Weil sie in einer Welt voller Möglichkeiten, Erwartungen und Krisen aufwachsen. Sie sollen erfolgreich, fit, ausgeglichen, kreativ und flexibel sein – und vergleichen sich dabei ständig mit idealisierten Bildern aus Social Media. Viele erleben Orientierungslosigkeit, gleichzeitig fehlt Raum zum Ausprobieren, Scheitern und zur Entwicklung einer eigenen Identität.

Was beobachten Sie bei jungen Menschen, die Hilfe suchen, besonders häufig?

Rosenberg: Starken Leistungsdruck, permanentes Vergleichen und die Angst, nicht zu genügen. Die Vielzahl an Möglichkeiten überfordert viele. Viele zweifeln an sich selbst. Sie haben das Gefühl, nicht schnell genug, nicht gut genug oder nicht belastbar genug zu sein. Dieser innere Druck ist oft größer als der tatsächliche äußere Leistungsanspruch.

Was kann diesen jungen Menschen helfen?

Rosenberg: Sich Zeit zu nehmen für die Frage: Wer bin ich eigentlich? Was brauche ich wirklich, was will ich? Die eigenen Werte, Talente und Bedürfnisse zu hinterfragen. Mentale Stabilität entsteht, wenn junge Menschen ihre Individualität schätzen lernen und nicht versuchen, fremde Ideale zu erfüllen.

Mit welchen Themen kommen

Menschen aus der Arbeitswelt zu Ihnen?

Rosenberg: Burn-out ist ein häufiges Thema, meist begleitet von Schlafproblemen, innerer Unruhe oder Suchtverhalten – das sind die ersten Warnzeichen. Alkohol, Drogen oder Medikamente helfen oft, im Alltag zu funktionieren. Im Arbeitskontext geht es immer wieder auch um Mobbing oder Machtmissbrauch. Viele Menschen funktionieren lange, bevor sie sich Unterstützung holen – oft zu lange. Und zwar, weil psychische Belastung noch immer mit Scham verbunden ist. Viele glauben, sie müssten alles alleine bewältigen. Wir haben Fitness-Coaches, Ernährungs-Coaches, aber sich für sein psychisches Wohlbefinden Unterstützung zu holen, ist noch ein Tabuthema.

Was müsste passieren, um das zu ändern?

Rosenberg: Wir brauchen Psychoedukation von klein auf – in den Kindergärten, in den Schulen. Junge Menschen brauchen früh Räume, um über Gefühle, Konflikte und Krisen zu sprechen. In vielen Elternhäusern kommt das zu kurz. Statt persönlichen Gesprächen oder gemeinsamen Unternehmungen werden Kinder leider oft vor dem Smartphone oder Tablet geparkt. Konkrete Abhilfe könnte etwa ein Schulfach fürs Leben schaffen – mit Fokus auf Selbstwahrnehmung, Beziehungskompetenz und Resilienz. Das wäre ein großer Schritt. Wir müssen jungen Menschen beibringen, mit Krisen, Konflikten und Emotionen umzugehen. Viele meiner Kolleg:innen setzen sich für frühere Interventionen und Prävention ein.

Was kann jede:r für die eigene mentale Gesundheit tun?

Rosenberg: Wichtig ist: nicht alles alleine tragen, sich mit anderen austauschen. Das müssen nicht unbedingt Professionisten sein, das kann die Freundin sein, der Opa, der Partner. Reden hilft.

Ist „Mach mal Pause“ ein hilfreicher Rat?

Rosenberg: Grundsätzlich ja – aber Pausen zu machen muss gelernt werden. Das bedeutet: Grenzen set-

zen, Nein sagen, Handy weglegen und bewusst Zeit für sich schaffen. Es geht darum, sich selbst wieder wichtiger zu nehmen als Erwartungen von außen – oder das Außen generell. Wichtig sind kleine Rituale im Alltag, die guttun: Bewegung, Natur, Kreativität oder einfach mal: Stille. Statt die U-Bahn zu nehmen und den Insta-Feed zu checken, mal durch den Park spazieren, bewusst atmen, wahrnehmen, runterkommen. Statt das neue Tech-Tool oder den nächsten Urlaub zu recherchieren, mache dir eine Tasse Tee und gönne dir Zeit nur mit dir und deinen Gedanken.

Ein letzter Satz für junge Menschen auf ihrem Bildungs- oder Berufsweg?

Rosenberg: Entdecke dich selbst! Folge deinem Herzen, keinen Schablonen. Hab keine Angst vor dem Scheitern und finde heraus, was dich erfüllt. Und: probiere dich aus!

„Mentale Stabilität entsteht, wenn junge Menschen ihre Individualität schätzen lernen und nicht versuchen, fremde Ideale zu erfüllen“

Michael Rosenberg

Mental Health: „Viele funktionieren – aber spüren sich nicht mehr“



A) Vor dem Lesen

- Beschreiben Sie mindestens zwei Situationen aus Ihrem Alltag, in denen Sie schon einmal Leistungsdruck und/oder Stress wahrgenommen haben (z. B. Schule, Social Media usw.).
- Erläutern Sie mögliche Auswirkungen von dauerhaftem Leistungsdruck auf das persönliche Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.
- Analysieren Sie Ihre persönlichen „Coping-Strategien“ zum Umgang mit vermehrtem Stress im Alltag bzw. in der Schule. Was hilft Ihnen, Ihr mentales Wohlbefinden zu steigern?



B) Textbearbeitung

- Lesen Sie das Interview aufmerksam durch.
- Geben Sie zentrale Aussagen von Michael Rosenberg zur mentalen Belastung junger Menschen wieder.
- Beschreiben Sie Faktoren, die laut Artikel zu psychischer Belastung bei jungen Menschen in Schule, Ausbildung oder Studium beitragen.
- Analysieren Sie den Zusammenhang von Social Media, Leistungsdruck und gesellschaftlichen Erwartungen für das Selbstbild Jugendlicher.
- Erläutern Sie Warnzeichen psychischer Überlastung im Arbeitsleben und deren mögliche Ursachen.
- Beurteilen Sie den Vorschlag, psychoedukative Inhalte stärker im schulischen Kontext zu verankern.



C) Textproduktion

Situation: Im Rahmen eines Projekts zum Thema „Mentale Gesundheit“ fassen Sie den Artikel „Mental Health: ‚Viele funktionieren – aber spüren sich nicht mehr‘“ zusammen. Verfassen Sie eine **Zusammenfassung** und bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge.

- Geben Sie die zentralen Inhalte des Interviews strukturiert wieder.
- Beschreiben Sie wichtige Ursachen psychischer Belastung bei jungen Menschen.
- Nennen Sie im Artikel dargestellte Maßnahmen und Empfehlungen zur Förderung von mentaler Gesundheit.

Schreiben Sie zwischen 270 und 330 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



D) Weiterführende Aufgaben

- Vergleichen Sie die im Artikel beschriebenen Belastungen junger Menschen mit Erfahrungen aus Ihrem eigenen Umfeld.
- Entwerfen Sie mindestens drei Maßnahmen, mit denen Schulen die mentale Gesundheit von Jugendlichen Ihrer Meinung nach stärken können.
- Diskutieren Sie Ihre Vorschläge im Plenum. Bewerten Sie anschließend deren Umsetzbarkeit.