

## Resignation ist keine Option

Viele junge Menschen, denen wir in unserem Alltag begegnen, leben in prekären Umständen, haben Gewalt erlebt oder befinden sich in existenziellen Krisen. Sie wissen nicht mehr weiter, sehen kaum noch Auswege. Zugleich ist es ihnen gelungen, sich bei uns im kokon oder bei einer anderen Fachperson zu melden, auf unsere Kontaktaufnahme zu reagieren, sich auf ein Beratungsgespräch einzulassen. Allein schon über Gewalt und Krisen zu sprechen – das Unsagbare sagbar zu machen –, ist ein Schritt wider die Resignation.

Ist diese erste Hürde einmal überwunden, nehmen Beratungsprozesse unterschiedlichste Verläufe. Immer wieder stossen Betroffene wie Fachpersonen dabei an Grenzen: psychische, finanzielle, strukturelle Grenzen. Alle diese Grenzen, das Anstehen und Nicht-mehr-Weiterkommen, lassen das Resignieren fast schon reizvoll erscheinen.

Was während der Begleitung und Unterstützung von jungen Menschen dann passiert, ist kaum je vorhersehbar: Ist endlich der passende Therapieplatz frei, wünscht sich die betroffene Jugendliche plötzlich keine therapeutische Unterstützung mehr. Konnte nach langer Suche ein Termin gefunden werden, an dem alle involvierten Fachpersonen zum runden Tisch zusammenkommen, taucht der betroffene Jugendliche nicht auf. Wurde der Schritt zur Strafanzeige gut abgewogen und die Einvernahme sorgfältig vorbereitet, macht das betroffene Kind keine Aussagen, weil die «dumme Kuh» so blöde Fragen stellt. Macht man kurzfristig einen Termin möglich, weil eine wichtige Frist morgen abläuft, taucht der Jugendliche nicht auf – «Sorry, ha Stress mit de Fründin.» Was gestern noch ganz wichtig war, tritt heute in den Hintergrund, überholt von neuen, drängenderen Anliegen.

Genau in diesen Momenten oder wenn es einfach zu lange dauert oder die Jugendliche sich in unser Hilfesystem nicht einpassen lässt, stehen oft auch Fachpersonen und ganze Hilfesysteme nahe davor, zu resignieren. Es wird unglaublich viel Zeit und Engagement in die Erarbeitung einer Lösung investiert, und schliesslich lässt sich nichts davon umsetzen.

Doch genau in diesen herausfordernden Momenten müssen wir uns immer wieder bewusst machen, dass sie für junge Menschen unglaublich wichtig sein können – um den Mut nicht zu verlieren, nicht aufzugeben. Denn genau jetzt werden sie oft selbstwirksam, beginnen, nach Wegen zu suchen, sich selbst zu helfen. Sie widersetzen sich aus der Sehnsucht heraus, eigene Perspektiven zu formen, nehmen die Situation nicht hin, fügen sich nicht. Sie resignieren nicht. In diesen Momenten entsteht Eigenständigkeit, ein zartes Pflänzchen, das in der richtigen Umgebung Wurzeln schlägt und wächst.

Was verstehen Jugendliche und auch Fachpersonen unter Resignation? Was hilft ihnen, nicht zu resignieren? Was kann kokon dazu beitragen? Diese und weitere Fragen haben wir sowohl jungen Menschen, die sich bei uns beraten lassen, als auch unseren Fachmitarbeiter:innen gestellt. Im Folgenden möchten wir sie zu Wort kommen lassen.

*Im folgenden Interview werden die Antworten von verschiedenen Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter zwischen 14 und 21 Jahren wiedergegeben, die sich aufgrund einer Krise oder erlebter Gewalt bei kokon beraten liessen. Die Namen sind durchgehend anonymisiert und teilweise von den jungen Menschen selbst gewählt. Die Antworten der Fachmitarbeiter:innen Ilka Mathis und Sinan Kilic sind mit den Kürzeln Im und Sk gekennzeichnet.*

## 1. Weisst du, was Resignation heisst? Was heisst es für dich? (Was ist das Gegenteil von Resignation?)

*Dreieck228: «Es funktioniert eh nicht, ich bin raus aus dem.» Etwas, was man eigenwillig verlässt, weil es aus der Sicht der Person keinen Sinn oder keine Perspektive mehr hat.*

*Lamar: Es ist ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit, man ist hilflos, schafft es nicht mehr zu glauben, dass es weitergehen kann. Alles bleibt stehen.*

*Leza: Ich mag Resignation nicht, ich habe immer das Bedürfnis, etwas zu ändern. Man kann alles «Schlechte» wieder «gut» machen.*

*Im: Gefangen im Stillstand, unfähig, nach vorne oder nach hinten zu blicken, Hoffnung auf Zukunft zu empfinden, an sich zu glauben. Das Gegenteil von Resignation ist vielleicht Hoffnung oder Widerstandskraft. Die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen, weiterzugehen, sich anzupassen, neue Wege zu erkunden, neugierig zu sein. Wie eine Jugendliche es in einer Beratung so treffend formulierte: «Ich wünsche mir nicht ein Leben ohne Probleme, sondern eines mit der Fähigkeit, mit ihnen zu leben – ohne dass sie mich erdrücken.»*

*Sk: Resignation heisst für mich, sich den Umständen zu fügen, sich nicht mehr den (vermeintlichen) Grenzen der eigenen Möglichkeiten zu widersetzen. Ich resigniere, wenn ich aufhöre, Fragen zu stellen, meine Neugier und Kreativität auf der Suche nach Lösungen verliere.*

## 2. Was hat dir geholfen? Was hilft dir?

*Dreieck228: Ein wichtiger Teil davon ist die Philosophie, dass man innerlich wie ein Kind neugierig, giggelig und frei sein soll, obwohl man vielleicht schon lange volljährig ist. Das Schönste ist wirklich, wenn ich gesund und mit Kreativität und der Sehnsucht nach Neuem vollgepumpt bin. Basteln, zeichnen, schreiben oder sogar einen freien Tag mit spannenden Plänen und Aktivitäten gestalten – das hat mir immer wieder ein Ziel, einen Grund gegeben, nicht stehen zu bleiben und über die Sinnlosigkeit der Existenz nachzudenken.*

*Lamar: Schreiben, Musik hören, Karate, Familie.*

*Leza: Meine Freunde, mein Studium. Ich schreibe gerne.*

*Selin: Ich will eine Zukunft haben und eine Lehre abschliessen. Das hat mir geholfen, nicht aufzugeben.*

*Susha: Schlafen, Probleme (weg)schlafen lindert für einen Augenblick. Die Probleme in eine Schachtel einschliessen und verstecken, doch irgendwann beginnen sie zu «räucheln».*

*Koma: Mit 12 oder 13 Jahren haben mir Bälle geholfen. Egal, welche Bälle – Tennisbälle, Football, Tischtennisbälle, Stressbälle.*

*Im: Die Sonne, das Meer, der weite Horizont – es gibt nichts Besseres, die Weitsicht, die Öffnung, die Kreativität, der Blick auf die anderen, die Gefährtschaft.*

*Und so hilft mir auch eine Grundhaltung auf die Welt, die um Gerechtigkeit und Menschenwürde kämpft, aber auch die Weitsicht auf die Möglichkeiten, auf die Ressourcen. Nicht nur das zu denken, was bereits vorgedacht ist, sondern die Neugier und den Mut zu haben, weiterzudenken, in andere Disziplinen zu schauen – Möglichkeiten zu erweitern. In Bewegung bleiben, gegen die Verengung ankämpfen. Auf Holzwegen laufen. Herausforderungen annehmen, Rahmen ausdehnen, kreativ, flexibel. Nichts ist in Stein gemeißelt.*

*Sk: Austausch mit meinen Kolleginnen, Inspiration, neue Perspektiven.*

### **3. Was hat dir in der Beratung bei kokon geholfen?**

*Dreieck228: Mir hat es sehr gefallen, wie ich nicht von Dokumenten und anderem Bürozeugs belastet wurde, wie ich flexibel sein konnte mit den Terminen und wie herzlich ich aufgenommen worden bin. Die Beratung hat mir geholfen, von einem «Dead-End» zu einer offenen Tür zu kommen.*

*Leza: Die Beratung macht mich «gescheiter», gibt mir einen Aussenblick. Man kann sich selber besser verstehen, erkennt sich selber. Man fühlt sich aufgehoben, hat keinen Druck.*

*Koma: Ich fühle mich in der Beratung frei. Es ist mir wichtig, dass es eine Schweigepflicht gibt. So konnte ich offen sprechen. Ich muss mit jemandem sprechen, der nicht meine Mutter ist.*

#### 4. Was wünschst du dir von kokon, um besser unterstützt zu werden?

*Dreieck228: Ich finde kokon gut, wie es ist, ich wünsche mir aber, dass die Arbeiter bessere Unterstützung und eine stabile Work-Life-Balance haben. Dass sie mehr wissen und Möglichkeiten kennen, wie man nicht nur mir, sondern Menschen in viel schwierigeren Situationen helfen kann. Ich finde, das Wichtigste, um Hilfe geben zu können, ist, dass man selbst problemfrei ist, eine liberale und weise Lebenssicht hat.*

*Lamar: Ich würde mir wünschen, dass kokon auch andere Sachen anbietet – bis jetzt habe ich noch keinen Therapieplatz. Oder dass es auch Therapieplätze im kokon gibt – ich fand alles unkompliziert.*

*Leza: Ich bin sehr happy hier.*

*Im: Ich wünsche mir, dass kokon ein Klima des Ermöglichens schafft und dass wir stets bereit sind, uns kritisch zu hinterfragen, Mängel aufzudecken und unser Angebot fortlaufend zu verbessern. Ich wünsche mir von kokon «Bewegung», Vernetzung. Ein Team, das*

*sich ergänzt, unterstützt, Unterschiede kreativ nutzt. Kurzum, ich wünsche mir eine Beratungsstelle, die ihre Potenziale ausschöpft und gestaltet, die sich gemeinsam für junge Menschen in Not einsetzt und dabei kritisch und kreativ bleibt.*

*Sk: Ich wünsche mir von kokon Strukturen, die uns Berater:innen die Möglichkeit geben, flexibel und ergebnisoffen zu arbeiten. Dass sich ein Team gegenseitig Sorge tragen und entlasten, aber auch inspirieren und beflügeln kann. Ich wünsche mir eine Beratungsstelle, die über den Tellerrand hinausdenkt, die versucht, Ursachen und Hintergründe der Themen, die die jungen Menschen mitbringen, zu verstehen. Eine Beratungsstelle, die sich über die individuelle Hilfe hinaus für die Anliegen von jungen Menschen einsetzt.*

## **5. Was wünschst du dir von der Gesellschaft, um besser unterstützt zu werden?**

*Dreieck228: Ich würde mir von der Gesellschaft eine offenere Sicht aufs Leben wünschen, Verständnis und Solidarität. Mehr Möglichkeiten, weniger Kopfschmerzen wegen Bürokratie. Ich finde es vor allem krass, dass man in der Schweiz von 15-/16-Jährigen erwartet, arbeiten zu gehen, weil man ohne Lehre in der Zukunft nix schaffen kann. Die Alten sagen: Geniesse das Leben, solange du jung und knackig bist, aber wie bitte schön soll ich mein Leben geniessen, wenn ich insgesamt fast zehn Stunden pro Tag brauche, um von zu Hause an die Arbeit und wieder nach Hause zu kommen?*

*Leza: Solche Stellen oder überhaupt Hilfsangebote müssten bekannter sein. Hätte ich als Kind gewusst, dass man mir helfen würde, hätte ich vielleicht um Hilfe gefragt.*

*Susha: Dass Lehrlinge ab und zu mal gecheckt werden, wie es ihnen geht. So viele leiden und sind traurig – warum fragt man nicht genauer nach, wieso geht man nicht mehr auf die Jugendlichen zu? Wieso werden Jugendliche nicht mehr gefragt, was sie mögen, anstatt davon auszugehen, dass man es weiss?*

*Im: Solidarität: Ich wünsche mir von der Gesellschaft mehr Solidarität und Offenheit, wie es auch in der Präambel der Bundesverfassung beschrieben wird, und die Anerkennung, dass sich die Stärke des Volkes am Wohl der Schwachen misst.*

*Sk: Ein breiteres Verständnis von Gewalt – auch soziale und ökonomische Verhältnisse können Gewalt bedingen. Um nicht zu resignieren, muss eine Gesellschaft eine Idee davon haben, was Ursachen von Krisen und Gewalt sind, um Perspektiven zu entwickeln.*

## **6. Gab es Momente, in denen du nicht mehr weiterwusstest? Was hat dir geholfen?**

*Dreieck228: Zeit und Nerven. Teilweise kann man nichts machen ausser warten. Das Einzige, was mich unterstützt hat, waren meine Freunde und meine Mutter.*

*Lamar: Immer wieder, dauernd. Kämpfe ständig damit. Ist anstrengend.*



*Selin: Ja, als ich in Serbien war und es sich in die Länge gezogen hat und ich nicht zurück in die Schweiz konnte. Meine Mutter hat mir geholfen. Und mein Mut, meine Mutter anzurufen, obwohl wir so lange Zeit keinen Kontakt hatten.*

*Koma: Aufgeben ist eine schwierige Sache. Ich falle selten tief ins Loch.*

*Im: Als Erstes hilft mir die Erkenntnis, dass solche Momente zwingend zum Berufsalltag dazugehören. Diese Einsicht ermöglicht es erst, sich angemessen dazu zu verhalten. Im Beruf gibt es immer wieder diese Momente, und es ist essenziell, die Zeichen der Ermüdung und Verengung bei sich selbst und den anderen rechtzeitig zu erkennen und anzusprechen. Wenn die Empathie zu schwinden beginnt, die Zuversicht in positive Veränderungen nachlässt, wenn wir beginnen, Handlungen als sinnlos zu empfinden, die Hoffnung verlieren, sinnlose Triagen veranstalten, Beratungen ablehnen mit dem Satz: «Da können wir sowieso nichts tun.» In solchen Momenten ist es wichtig, einen Schritt zurückzutreten, zu reflektieren und diese Themen im Team offen anzusprechen, um gemeinsam voranzukommen.*

*Sk: Es hilft mir einerseits, mich auf die Vision von kokon zu besinnen – niederschwellig, individuell, flexibel, ergebnisoffen, ressourcenorientiert zu arbeiten. Andererseits helfen mir dabei frische Ideen von meinen Kolleginnen, ein neuer Blick auf die Situation, die «richtigen» Fragen.*

## 7. Was würdest du eine:r Freund:in raten, der:die kurz davor ist aufzugeben?

*Dreieck228: NEVER BACK DOWN NEVER WHAT???? NEVER GIVE UP!!!! Hahaha. Also im Ernst jetzt, ich würde meinen Freunden einfach zuhören, in eine ruhige Ecke gehen oder zu einem Bänkchen mit einer schönen Aussicht, damit ich in Ruhe zuhören kann, was er oder sie auf dem Herzen hat. Wenn ich nicht helfen kann, bin ich einfach für die Person da, ohne Worte, ohne Kommentare, einfach da.*

*Lamar: Auch ganz kleine Schritte sind Schritte.*

*Leza: Hol dir Hilfe.*

*Selin: An die Zukunft zu denken.*

*Koma: Zu kokon zu gehen. Einige meiner Kollegen erleben Gewalt zu Hause. Ich möchte sie alle zu kokon schicken.*

*Im: Zuerst mal nichts raten, zuhören, mich darauf einlassen, neugierig sein, versuchen zu verstehen, in die Sichtweise eintauchen. Oft eröffnen sich alleine durchs Zuhören, durchs Gespräch Holzwege. Bescheiden bleiben, nicht zu viel wollen, nicht überstürzt handeln. Dasein, Zuversicht.*

*Sk: Einige Schritte zurücktreten, alles aus Distanz betrachten.*

## 8. Kann Resignation auch hilfreich sein?

*Dreieck228: Ja, nicht immer ist Resignation etwas Schlechtes, man muss nicht immer bis zum Schluss kämpfen. Man muss sich immer fragen: Will ich das wirklich oder nicht?*

*Leza: Ja, ich finde schon. Ich denke, Resignation kann eine gute Eigenschaft sein, weil man so auch Grenzen akzeptiert. Es ist eine Schutzfunktion.*

*Koma: Das passiert nicht. Wenn man offen spricht, findet man eine Lösung.*

*Im: Sie kann ein Schutzmechanismus sein, um sich vor weiteren Enttäuschungen oder dem Wiedererleben von Schmerz zu bewahren. Manchmal braucht es einfach Zeit; gelegentlich zeigen sich neue Wege.*

*Sk: Resignation kann durchaus eine funktionale Strategie sein, um sich zu schützen. Vielleicht auch eine Akzeptanz von Unveränderbarem. Gleichzeitig bin ich der festen Überzeugung, dass sich Verhältnisse immer ändern lassen und dass es wichtig ist, dies nicht zu vergessen.*