

«Wer nie ausklinken kann, dreht durch»

Der Jugendpsychologe Jürgen Grieser erklärt, warum Chillen so wichtig ist – auch wenn das ziellose Sein in unserer Gesellschaft kaum noch Daseinsberechtigung hat.

Interview David Signer

Herr Grieser, Sie haben als Psychologe mit Jugendlichen zu tun. Werden Sie da häufig mit dem Thema Nichtstun, Abhängen, Chillen konfrontiert?

Von Seiten der Jugendlichen, wenn sie sich beklagen, zu viel Stress und zu wenig Zeit zum Chillen zu haben. Von Seiten der Eltern, wenn sie sich Sorgen machen; in der Erwachsenenwelt ist es eher anrühlich, wenn Kinder oder Jugendliche nichts tun. Müßiggang ist aller Laster Anfang, sagte man früher, und das wirkt immer noch nach. Ich komme als Psychologe dann in die seltsame Situation, den Nutzen des Nichtstuns darlegen zu müssen, und es damit wieder in etwas «Sinnvolles» oder «Produktives» zu verwandeln. Dabei geht es beim Chillen gerade darum, einfach zu sein, ohne Ziel, ohne Zweck. Aber das hat immer weniger Daseinsberechtigung in unserer Gesellschaft.

Wahrscheinlich haben viele Eltern Angst, das Kind könnte in Passivität, Einsamkeit oder sogar in eine Depression abrutschen.

In Wirklichkeit ist eher das Gegenteil der Fall: Wer nicht abschalten kann und immer nur funktioniert, riskiert einen Absturz. In unserer Gesellschaft gibt es einerseits die Beschleunigung und andererseits eine Zunahme von Wellness-Angeboten, aber auch von Depressionen und Burn-outs. Das

eine hängt möglicherweise mit dem anderen zusammen: Die Balance zwischen Spannung und Entspannung ist aus dem Lot. Depression könnte eine Suche nach Stillstand sein, der auf «normalem» Weg nicht mehr zu haben ist.

Das gilt wahrscheinlich für alle Altersgruppen. Was bedeutet dies für die Jugendlichen?

Die Jugend ist eine Zeit des totalen Umbruchs: körperlich, psychisch, sozial. Das ist anstrengend. Nicht nur, was die Leistungsanforderungen in der Schule betrifft, sondern vor allem auch in der Gruppe der Gleichaltrigen: Gehöre ich dazu, komme ich gut an, werde ich eine Freundin, einen Freund finden? Das ist Arbeit. Deshalb sind Rückzugszonen ohne Stress umso wichtiger. Es ist wie beim Lernen: Da braucht es auch Ruhephasen, in denen sich das neu Angeeignete setzen kann. Deshalb sind übrigens auch Fernsehserien so beliebt: Mit ihrem ewig gleichen Ablauf schaffen sie einen vertrauten, entspannenden Rahmen.

Kritische Eltern würden da vielleicht von einer Flucht sprechen.

Man sollte das nicht bewerten. Abschalten können ist überlebenswichtig. Manchmal tendieren Jugendliche dazu, immer diesel-



Jürgen Grieser
Psychotherapeut

ben Gedanken zu wälzen. Wenn man sich da nicht einmal ausklinken und regenerieren kann, dreht man durch.

Was verstehen denn Jugendliche eigentlich genau unter dem Begriff Chillen?

Das Wichtige daran ist wahrscheinlich gar nicht so sehr das Nichtstun als vielmehr ein bestimmter innerer Zustand: frei, selbstbestimmt, entspannt und ohne Leistungsanforderungen. Der Gegenbegriff ist Stress. Meist chillt man mit Freunden; aber auch wenn man allein ist, ist man mit anderen verbunden, beispielsweise wenn man chattet, sich mit den gleichen Filmen, Songs oder Games abgibt wie die Gleichaltrigen.

Die Eltern sprechen dann von «Zeit totschiagen».

Genau. Sie sagen dann: «Hast du deine Hausaufgaben schon gemacht?» Oder: «Möchtest du nicht Fussballspielen gehen?» Dabei ist Chillen in den seltensten Fällen wirklich Nichtstun. Und für die Jugendlichen kann es eine durchaus intensive Zeit sein, wo innerlich sehr viel läuft. Wenn der Jugendliche ein Gefühl von Langeweile und Leere hat, dann eher in der Schule. Das eigentliche Leben findet woanders statt.

Soll man denn die Kinder einfach machen lassen?

Natürlich kann es alarmierend sein, wenn ein Kind apathisch wird und sich mehr und mehr zurückzieht. Aber das ist etwas anderes. Vielleicht müssten sich Eltern auch einmal fragen, was sie am jugendlichen Abhängen nervt. Sind sie einfach neidisch und würden selbst auch wieder einmal eine Auszeit brauchen?

Könnte Chillen auch «fruchtbare Langeweile» bedeuten? Ein Innehalten, bei dem man sich überlegen kann, womit man sich beschäftigen will?

Vielleicht war das früher so oder ist es heute noch in der Sahelzone. Das Kind streunt herum, und dann findet es einen Stock, mit dem es spielen kann. Aber heute wird man

so eingedeckt mit Freizeitangeboten und Handlungsaufforderungen, dass kaum mehr Platz für Leere und einen Neustart bleibt.

Gab es Chillen früher nicht?

Die Jugend als Übergangszeit ist ein neueres Phänomen. Lange haben Jugendliche einfach gearbeitet wie Erwachsene. Das ist auch heute noch in vielen Ländern so. Da gab es wenig Zeit zum Abhängen. Auf der andern Seite war es jedoch sowohl für Kinder wie auch Erwachsene normal, einfach einmal nichts zu tun, zum Beispiel mitten am Tag auf einer Bank zu schlafen. Heute ist man erstaunt, wenn jemand einen Stuhl vor das Haus stellt und dort den Nachmittag verbringt, indem er den Leuten auf dem Trottoir zuschaut. In Südeuropa sieht man das noch, aber hier kaum.

Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede beim Chillen?

Bei den Buben spielen Alkohol und Kiffen eine Rolle. Tendenziell sitzen Mädchen zusammen und diskutieren oder schauen Filme, während Jungen Lust haben, aktiv etwas zu machen, zu gamen oder irgendwohin zu gehen. Im Extremfall kann einer einen Fallschirmsprung machen und sagen, «es war chillig». Die wirklich «chilligen» Aktivitäten finden jedoch oft nicht im Rahmen der geregelten Freizeitaktivitäten statt. In das regelmässige Fussballtraining am Donnerstagabend gehen die Jugendlichen vielleicht gerne, doch richtig «chillig» ist es nur, wenn man selbstbestimmt mit seinen Kollegen kickt. Viele Jugendliche haben vorübergehend keine Lust mehr, in den Sportverein oder die Musikstunden zu gehen. Es ist ihnen zu strukturiert, eine Pflicht.