

Gläubige Jugendliche haben weniger Stress

31. May 2024



Gläubige Jugendliche haben weniger Stress

Quelle: Unsplash / Helena Lopes

Laut einer neuen weltweiten Studie sind Jugendliche und junge Erwachsene mit religiösem Hintergrund weniger gestresst als ihre Altersgenossen, die ohne Glauben aufgewachsen sind.

Für die Studie von [«Young Life»](#) wurden weltweit mehr als 7'000 junge Menschen im Alter von 13 bis 24 Jahren befragt.

Jugendliche und junge Erwachsene sehen sich beim Übergang von der Kindheit zum Erwachsenenalter mit Herausforderungen konfrontiert, mit denen frühere Generationen nicht konfrontiert waren, heisst es in der Studie, und sie stellt fest, dass junge Menschen «in einer Welt aufwachsen, in der es mehr digitalen Zugang gibt als ihr Verstand verarbeiten kann».

Hohes Stressniveau

«Wenn Jugendliche diese Gefühle nicht verstehen oder nicht damit umgehen können, können sie Ängste, Selbstzweifel, Einsamkeit oder ungesundes Bewältigungsverhalten entwickeln», heisst es in der Studie.

«Deshalb ist es wichtig, dass sie Erwachsene in ihrem Leben haben, die sich einmischen und ihnen helfen, sich auf unbekanntem Terrain zurechtzufinden.»

Glaube hilft, Stress abzubauen

Etwa ein Drittel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen erleben ein hohes Mass an Stress, weil sie «volle Terminkalender haben und gesellschaftliche Erwartungen, persönliche Ziele und viele Beziehungen unter einen Hut bringen müssen.»

Doch der Glaube kann Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen, damit umzugehen, so der Bericht weiter. «Mit Religion oder Glauben aufzuwachsen, kann Stress reduzieren; Jugendliche mit einer solchen Erziehung berichten insgesamt über weniger Stress. Es kann also hilfreich sein, Jugendliche zu Glaubensressourcen zu führen.»

Zum Thema:

[Talk mit Joël Vögeli: Gen Z: Stärker als das Klischee](#)

[«Deutliche Trendumkehr» in USA: Generation Z: Junge Männer sind religiöser als Frauen](#)

[Barna-Studie in 26 Ländern: Generation Z ist offen für Jesus und die Bibel](#)

Autor: Michael Foust / Daniel Gerber

Quelle: Christian Headlines / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags