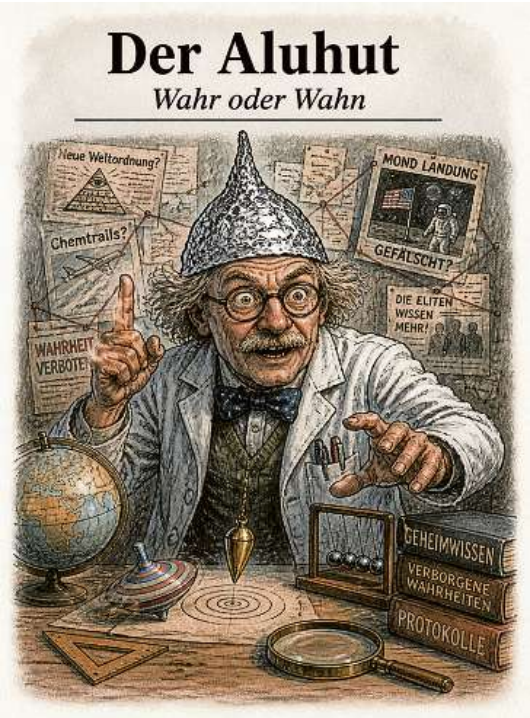




Trumps «dritte» Amtszeit

► **Behauptung:** Ein Teil der Bündner Verschwörungsszene wartete auch dieses Jahr wieder auf den grossen «Befreiungstag». Am 4. Juli, dem 250. Geburtstag der USA, oder spätestens am 11. September, dem Jahrestag der Anschläge, sollte Entscheidendes geschehen. Im Zentrum stand dabei immer wieder das sogenannte Emergency Broadcast System, kurz EBS. Trump beziehungsweise das Militär würden plötzlich sämtliche normalen TV-, Radio- und sonstigen Informationsprogramme unterbrechen und der Welt Beweise präsentieren, dass eine korrupte Elite die Menschen seit Jahren unterdrücke. Es ist von tagelangen Sonder-sendungen die Rede, die sich die Bevölkerung ansehen müsse. Während dieser Zeit gelte eine mili-tärische Ausgangssperre. Nur: Am 4. Juli geschah nichts. Am 11. September ebenfalls nicht. Die Er-klärung folgte prompt: Hinter den Kulissen sei sehr wohl etwas im Gange, den genauen Plan ken-ne man aber nicht. Das Entscheidende daran: Der Termin kann falsch sein. Der Plan kann geändert

«
Wer teils Jahre in eine solche Weltsicht investiert hat, lässt sie nicht einfach fallen, sondern passt sie an.
»

worden sein. Alles kann angeblich im Geheimen stattfinden. Nur eines scheint innerhalb der Er-zählung kaum möglich: dass die Geschichte selbst falsch ist.
► **Diagnose:** Das Muster ist nicht neu. Beson-ders deutlich zeigte es sich 2021. Viele Anhän-ger der Verschwörungsszene glaubten nach Do-nald J. Trumps Wahlniederlage, er werde trotzdem an der Macht bleiben und das Volk befreien. Dann kam der 20. Januar 2021 – und Joe Biden wurde als Präsident vereidigt. Doch damit war die Geschich-te nicht erledigt, sie änderte sich einfach. Eini-ge Anhänger behaupteten nun, Biden sei gar nicht wirklich Präsident und Trump ziehe im Hinter-grund weiterhin die Fäden. Später kamen Varian-ten hinzu, Biden sei durch einen Schauspieler, ein Double oder gar einen Klon ersetzt worden. In die-ser Erzählung ist Trumps heutige zweite regulä-re Amtszeit sogar bereits seine «dritte»: Die Jahre unter Biden werden einfach als heimliche Trump-Amtszeit mitgezählt.
► **Warum glaubt man trotzdem weiter?** Genau da-rin liegt ein bekanntes psychologisches Mus-ter: Trifft eine Vorhersage nicht ein, muss deshalb nicht zwingend der Glaube verschwinden – die Er-klärung kann sich verändern. Wer teils Jahre in eine solche Weltsicht investiert hat, lässt sie nicht einfach fallen, sondern passt sie an. Deshalb ge-schieht ein Ausstieg meist nicht mit einem einzi-gen Faktenscheck. Zweifel wachsen eher über län-gere Zeit – und leichter fällt der Abschied, wenn ausserhalb der Szene Menschen da sind, bei denen man wieder Anschluss findet.

Diese Rubrik im «**Bündner Tagblatt**» greift gezielt kursierende Verschwörungstheorien auf, welche aktuell in Bündner Kreisen verbreitet werden, und ordnet sie faktenbasiert ein.

GASTKOMMENTAR Benjamin Krexa über die Unterstützung, die Erwachsene Jugendlichen geben können

Jugend braucht ein Gegenüber

Ü

Über Jugendliche wird schnell ge-urteilt. Die einen sagen, sie seien empfindlicher geworden, we-niger belastbar, schneller überford-ert. Die anderen sehen vor allem eine Generation unter Druck: Schu-le, Berufswahl, digitale Vergleiche und eine Zukunft, die weniger be-rechenbar wirkt. Beides enthält ein Stück Wahrheit. Und beides greift zu kurz.

Jugend war nie einfach. Sie war immer eine Zeit des Suchens, Zwei-felns, Vergleichens und Sich-Be-hauptens. Neu ist nicht, dass Ju-gendliche verunsichert sind. Neu ist eher, wie wenig Unterbruch diese Verunsicherung heute hat. Die Frage «Genüge ich?» endet nicht mit dem Schultag. Sie läuft weiter: in Chats, Bildern, Likes, Körpervergleichen, unbeantworteten Nachrichten und der ständigen Möglichkeit, sich mit anderen zu messen.

Das Handy ist dabei nicht ein-fach die Ursache. Es ist eher ein Ver-stärker. Es bündelt vieles, was Ju-gendliche ohnehin beschäftigt: Zu-gehörigkeit, Status, Attraktivität, Erfolg, Ausschluss. Problematisch ist deshalb nicht nur, wie lange je-mand am Bildschirm ist. Entschei-dend ist auch, was dabei verlo-ren geht: Schlaf, Ruhe, unverplante Zeit, echte Gespräche. Sogar Lange-weile ist wichtiger, als ihr Ruf ver-muten lässt. Wer keinen Leerlauf

mehr aushält, verliert einen Raum, in dem Gedanken sich ordnen, Ge-fühle abklingen und eigene Ideen entstehen können.

Dazu kommt eine Zukunft, die für viele Jugendliche weniger selbstverständlich offen wirkt. Frü-her war nicht alles besser. Aber heu-te sollen junge Menschen planen, leisten und optimistisch bleiben, während viele Erwachsene selbst nicht mehr sicher wirken, wenn sie von Zukunft sprechen. Das spüren Jugendliche. Zukunftsangst ent-steht nicht nur aus Nachrichten über Klima, Krieg oder Wirtschaft. Sie entsteht auch dort, wo Erwach-sene Orientierung versprechen, aber selbst kaum Orientierung aus-strahlen.

Aus psychologischer Sicht lohnt sich deshalb eine genau-ere Unterscheidung. Belastung ist nicht grundsätzlich schlecht. Ju-gendliche brauchen Herausforde-rungen. Sie müssen Frust aushal-ten, Konflikte klären, Fehler ma-chen und Verantwortung überneh-men. Wer ihnen jede Schwierigkeit abnimmt, meint es vielleicht gut, nimmt ihnen aber Erfahrungen, aus denen Selbstvertrauen entste-hen kann.

Doch Herausforderung braucht ein Gegenüber. Jugendliche brau-chen Erwachsene, die erreichbar bleiben, wenn es schwierig wird. Nicht solche, die jeden Konflikt ver-meiden. Und nicht solche, die bei Widerstand sofort härter werden oder sich zurückziehen. Erwachsen sein heisst auch, Spannung aus-zuhalten: Widerspruch, schlechte Laune, Rückzug, Provokation. Nicht

alles davon ist Krankheit. Vieles ist Entwicklung.

Gerade hier wird es anspruchs-voll. Jugendliche erleben heute viel Bewertung, aber nicht immer ge-nügend tragfähige Auseinanderset-zung. Reifung entsteht nicht allein durch Anforderungen. Sie entsteht dort, wo Erwachsene Orientierung geben, Grenzen setzen und Bezie-hung halten, auch wenn es unbe-quem wird. Ohne solche Gegenüber bleibt Druck oft blosser Belastung – statt zu einer Erfahrung zu wer-



«
Jugendliche brauchen Erwachsene, die erreichbar bleiben, wenn es schwierig wird.
»

den, an der Selbstvertrauen wach-sen kann.

Natürlich sind Noten wichtig. Natürlich braucht es Einsatz. Eine gute Ausbildung öffnet Türen. Es wäre unehrlich, Jugendlichen et-was anderes zu sagen. Aber Motiva-tion entsteht nicht durch pausen-lose Erinnerung daran, dass alles wichtig ist. Viele Jugendliche wis-sen das längst. Was sie brauchen, ist die Erfahrung, dass Anstrengung Sinn hat, dass ein Umweg nicht gleich ein Scheitern ist und dass ihr Wert nicht am nächsten Resul-tat hängt.

Darum sollten wir vorsichtig sein mit schnellen Urteilen über eine angeblich schwache Genera-tion. Jugendliche brauchen keine Erwachsenen, die sie dramatisie-ren. Aber auch keine, die ihre Belas-tungen kleinreden. Sie brauchen Er-wachsene, die ihnen etwas zutrau-en, mit ihnen Konflikte aushalten und unterscheiden können: Was ist notwendige Herausforderung? Was ist überflüssiger Druck? Und wo wird aus Anspannung Überfor-derung?

Die entscheidende Frage ist nicht, ob die Jugend stark genug ist. Sondern ob wir Erwachsenen bereit sind, ihr mehr zu bieten als Druck: Orientierung, Widerspruch, Bezie-hung – und die Zuversicht, dass Entwicklung nicht geräuschlos ver-laufen muss.

BENJAMIN KREXA ist Präsident Bündner Vereinigung für Psycho-therapie (BVP) sowie Chefspsycho-loge und MGL bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden (PDGR).

LICHTBLICK Corina Egli, Feslberg

Eine Begegnung, die das Herz höher schlagen lässt



Haben auch Sie, **liebe Leserinnen und Leser**, Ihren Lichtblick? Dann teilen Sie doch diesen **Glücksmoment** mit uns. Die besten Bilder werden mit einem Abdruck belohnt. Senden Sie uns **Ihr Foto mit einer kurzen Legende dazu und Ihrer vollständigen Adresse** an redaktion@buendnertagblatt.ch.