

SAG'S MULTI 2026 

# Meine Rede. Meine Stimme. Meine Zukunft.

Eine Rede über mentale Gesundheit, Mobbing, Bewusstheit und die Frage, was junge Menschen brauchen, um nicht nur zu funktionieren, sondern wirklich zu leben.

“*„Wir sind nicht die Generation der Angst.  
Wir sind die Generation der Bewusstheit.“*



**LEONIE WEISSENBACHER**

HAK Hallein





# REDE

Ich bin 18 Jahre alt.

Und manchmal fühlt es sich an, als hätte ich schon ein halbes Leben hinter mir.

Ich habe Dinge erlebt, die man niemandem wünscht.

Ich habe durchgemacht, was andere nicht einmal erahnen.

Ich kenne das Gefühl, zu funktionieren, obwohl man innerlich zerbricht.

Ich kenne die Stille, die laut wird, wenn niemand fragt, wie es dir wirklich geht.

Ich bin das Mädchen gewesen, über das man gelacht hat – Zahnsperre, Brille, anders als die anderen. Jahre des Mobbing haben meine Seele zerfressen.

Drei Tage ohne Schlaf, eine Woche ohne richtiges Essen – mein Körper hat weiter funktioniert, aber meine Seele war tot.

Und das Schlimmste? Niemand hat es bemerkt. Nicht einmal ich selbst – bis ich irgendwann gar nichts mehr gespürt habe.

## *Sehr geehrte Damen und Herren,*

Mein Name ist Leonie Weißenbacher ich bin Schülerin an der HAK Hallein, und ich stehe heute hier, weil ich weiß, wie wichtig für Jugendliche die psychische Gesundheit ist.

Am 10. Oktober ist Welttag der psychischen Gesundheit – ein Tag, an dem die Welt daran erinnert wird, dass unsere Seele genauso wichtig ist wie unser Körper. Ich weiß, wie es ist, wenn man für andere funktioniert, lacht, hilft – und innerlich in tausend Stücke fällt.

Wenn man in einer Menschenmenge steht und sich trotzdem unsichtbar und isoliert fühlt.

Und ich weiß: Ich bin nicht die Einzige.

Unsere Eltern- und Großelterngeneration wuchs mit klaren Regeln auf: „Reiß dich zusammen.

Gefühle sind privat. Durchhalten, weitermachen.“





Sie hatten andere Sorgen – Arbeit, Familie, Existenz. Wir haben andere – Leistungsdruck, Zukunftsängste, Sozial Media, Klimakrise, digitale Überforderung. Früher ging es ums Überleben. Heute geht es darum, trotz aller Belastungen innerlich lebendig zu bleiben.

Früher galt Stärke als Durchhalten.

Heute gilt Stärke als Bewusstsein.

Früher wollte man nur gute Noten und Gehorsam.

Heute wollen wir verstehen, wer wir sind, und wie wir heil bleiben.

Unsere Generation wird oft als „sensibel, überfordert, unentschlossen“ bezeichnet. Aber ich sehe etwas anderes: Eine Generation, die hineinspürt, die spricht, die handelt.

Wir sind nicht nur Sorgenkinder – wir sind Hoffnungsträger:innen, gerade weil wir unsere Sorgen ernst nehmen.

Psychische Gesundheit ist kein Randthema.

Eine verletzte Seele ist genauso real wie ein gebrochener Knochen – nur sieht man sie nicht auf einem Röntgenbild. Ein Jugendlicher mit einem gebrochenen Bein bekommt sofort Hilfe. Eine Jugendliche mit psychischen Problemen wartet oft Monate auf einen Therapieplatz.

Warum werden seelische Wunden nicht genauso ernst genommen wie körperliche Verletzungen?

Warum sollen Schüler funktionieren, wenn sie innerlich zerbrechen?

**Warum fragen wir jeden Tag: „Wie war die Schularbeit?“ –  
statt: „Wie geht es deinem Herzen?“**





Mein Wendepunkt kam, als ich begann, mich selbst wirklich zu sehen. Nicht, weil plötzlich alles gut war, sondern weil ich zum ersten Mal aufgehört habe, nur zu funktionieren.

Ich habe verstanden: Heilung beginnt dort, wo man sich selbst erlaubt, verletzlich zu sein. Eine Übung hat mich besonders verändert – die Begegnung mit meinem inneren Kind, der kleinen Leonie.

Ich sehe sie vor mir, wie sie versucht, stark zu sein, obwohl sie Angst hat. Und ich sage ihr: „Ich bin jetzt da. Du bist nicht mehr allein.“ In diesem Moment habe ich verstanden: Ich bin nicht zerbrochen – ich wachse.

Doch unser Schulsystem hat das vergessen.

Wir lernen Formeln, aber nicht, wie man mit Schmerz umgeht.

Wir schreiben Tests, aber niemand lehrt uns, wie man mit Angst lebt.

Wir werden nach Ziffern bewertet, aber eine Zahl reicht nicht für unsere Einzigartigkeit.

Jeder vierte Jugendliche leidet unter Angststörungen, jeder sechste unter Depressionen.

Und trotzdem fragt kaum jemand: „Wie geht es deinem Herzen?“ – sondern nur: „Wie schaut dein Zeugnis aus?“

### ***Wenn ich heute auf mich schaue, sehe ich zwei Leonies:***

Die eine wollte alles richtig machen, um gemocht zu werden. Die andere weiß: Ich bin genug.

Ich habe gelernt loszulassen, mir selbst zu vertrauen und freundlich mit mir zu sein.

Mentale Stärke ist für mich keine Methode – sie ist eine Reise zu mir selbst.

Stärke kommt nicht von außen, sondern von innen: aus Vertrauen, Liebe und Miteinander.

Und jetzt zurück zu unserer Generation: Sind wir Sorgenkinder oder Hoffnungsträger:innen?

Ich sage: Wir sind beides.

Wir tragen Wunden – aber wir sprechen darüber.

Wir haben Angst – aber wir handeln.

Wir fallen – aber wir stehen bewusster auf als jede Generation vor uns.





Wir sind nicht die Generation der Angst.

Wir sind die Generation der Bewusstheit.

Die Zukunft gehört nicht denen, die keine Angst haben – sondern denen, die den Mut haben, sich ihren Ängsten zu stellen, sie zu transformieren und gemeinsam mit anderen fröhlich zu sein.

### ***Darum sage ich:***

Holen wir mentale Gesundheit in die Schulen – nicht als Randthema, sondern als Pflichtfach.

Jugendliche verdienen eine Ausbildung, die nicht nur den Kopf stärkt, sondern auch das Herz und das Miteinander.

Denn wer lernt, mit seinen Gefühlen gemeinsam mit andere zu leben, wer erlebt, wie schön es ist im Team aufgefangen zu werden und gemeinsam auf Entdeckungsreisen zu gehen, der lernt das Leben zu meistern und wird so zu Hoffnungsträger:innen statt zu Sorgenkindern.

***Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.***

