

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Generation Y - Jung und unbeschwert?

Die Jahre zwischen 20 und 30 gelten als die schönsten im Leben. Tatsächlich erleben viele junge Menschen diese Zeit aber als extrem anstrengend: Gerade bei jungen Erwachsenen nehmen psychische Erkrankungen derzeit überproportional zu. Was sind die Gründe?

VON ANNE-EV USTORF

 01. SEP 2017

Hannah Horvath will Schriftstellerin werden. Unbedingt. Aber dafür braucht sie Geld, schließlich muss die 25-Jährige ja irgendwie ihre Miete bezahlen. Doch die Eltern möchten die Selbstfindung ihrer Tochter nicht finanzieren. Ein paar Dollar schieben sie ihr noch über den Tisch, dann soll Hannah endlich erwachsen werden. Hannah Horvath ist die Hauptfigur der preisgekrönten US-Fernsehserie *Girls*. Gespielt von Drehbuchautorin Lena Dunham, trifft dieser fiktionale Charakter wie kaum ein anderer das Lebensgefühl vieler Twentysomethings. Irgendwo zwischen Teenagerzeit und Erwachsenwerden steckengeblieben, driftet die Mittzwanzigerin ein bisschen haltlos und selbstbezogen durch ihr Leben. In einem Alter, in dem die Elterngeneration längst Job und Kinder hatte, weiß sie schlichtweg nicht, wohin die Reise gehen soll. Einen Job finden? Einen Partner finden? Sich selbst finden?

Wer bei jungen Erwachsenen heute nachfragt, wie es ihnen geht, erfährt oft, dass sie ihr Leben ganz ähnlich empfinden – als anstrengend bis schwierig. Jugendlich sind sie längst nicht mehr, aber erwachsen fühlen sie sich auch noch nicht. Entwicklungsaufgaben, die früher als typisch für die Adoleszenz galten – wie die Ablösung vom Elternhaus, die Entwicklung einer eigenständigen Identität, die Entscheidung für eine berufliche Laufbahn –, beschäftigen sie noch bis weit in die Zwanziger hinein. Den richtigen Weg zu finden ist schwierig: Die unzähligen Möglichkeiten, die ihnen nach Abitur oder Ausbildung vermeintlich offenstehen, empfinden die meisten als eher belastend denn bereichernd. „Das Leben unserer Großeltern prägten Kriege. Die Generation unserer Eltern war wenigstens in ihrer Jugend mit politischen Haltungen verbunden. Wir müssen uns selbst überlegen, was wir gut finden und was wir wann erlebt haben wollen“, schreibt der *Neon*-Autor Oliver Stolle über die Jahre zwischen zwanzig und dreißig. „Und so leben wir im Taumel scheinbar unbegrenzter Möglichkeiten mehrere Leben auf Probe.“

Kaum verwunderlich also, dass sich die typischen Marker des Erwachsenseins in den vergangenen fünfzehn Jahren nachweislich stark verschoben haben. Die Psychoanalytikerin und Jugendforscherin Inge Seiffge-Krenke stellte in Studien fest, dass die Nachfolger der Generation X – die sogenannten Ypsiloner – deutlich länger zu Hause wohnen. Viele haben erst mit Anfang 30 ihren ersten Vollzeitjob. Im Alter von 25 Jahren arbeitet nur ein kleiner Prozentsatz, vierzig Prozent sind noch in der Lehre und 43 Prozent im Studium an Universitäten und Fachhochschulen. Auch das Kinderkriegen hat sich stark verlagert: Lag das durchschnittliche Alter der Mütter bei Geburt des ersten Kindes im Jahr 1991 noch bei 26 Jahren, stieg es 2012 auf 31 Jahre. Erst mit Anfang dreißig sind die meisten jungen Deutschen also wirklich „erwachsen“, sind auf Kurs Beruf, Familie und Selbständigkeit. Die Zeit davor: eine sehr lange Übergangsphase.

Erwachsenwerden war zu keiner Zeit einfach

Die Zeit zwischen zwanzig und dreißig war – trotz aller Verklärungen – nie wirklich einfach. Auch in den 1970ern und 1980ern fiel jungen Menschen der Auszug aus dem Elternhaus und der Schritt in die ökonomische Unabhängigkeit oft schwer. Die Phase der verlängerten Adoleszenz war schon immer auch mit Angst, Unglück und Selbstwertstörungen behaftet – vor allem dann, wenn Stressoren hinzukamen wie familiäre Instabilität oder Armut. Doch nun scheinen sich die Vorzeichen geändert zu haben. Während der Pädagoge Robert J. Havighurst in den 1940er Jahren mit seiner Theorie der Entwicklungsaufgaben dem frühen Erwachsenenalter noch die „Aufgaben“ Heirat, Geburt von Kindern und Berufsleben zuordnete und der Psychoanalytiker Erik H. Erikson in den 1970er Jahren in seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung dem frühen Erwachsenenalter die Krise „Intimität versus Isolierung“ und damit Entwicklung der Identität und Liebensefähigkeit zuschrieb, wollen diese beiden Modelle heute nicht mehr so recht zur Lebenssituation der jungen Erwachsenen generation passen. Denn heute können junge Menschen „klassische Entwicklungsziele“ wie den Auszug aus dem Elternhaus, eine feste Partnerschaft, berufliche Stabilität und finanzielle Unabhängigkeit nur noch mit deutlich größerer Mühe erreichen. Immer längere Ausbildungszeiten und zunehmende Probleme, einen Einstieg in die Arbeitswelt zu finden, führen dazu, dass sie schlichtweg mehr Zeit brauchen, um erwachsen zu werden. Fazit: Die traditionellen Muster des Erwachsenwerdens sind nicht mehr zeitgemäß.

Ypsiloner müssen mit Ungewissheit umgehen können

Verantwortlich dafür sind vor allem gesellschaftliche Ursachen. Schon von Kindesbeinen an ist die Generation Y mit großen Umbrüchen aufgewachsen: Internet, Globalisierung, Klimawandel, Finanzkrise und Terrorismus haben ihre Kindheit geprägt und für viel Unsicherheit

gesorgt. Und auch in den kommenden Jahrzehnten erwarten sie einschneidende Veränderungen – gerade in Bezug auf die digitalisierte Arbeitswelt, die zwar einerseits neue Berufsbilder schaffen, aber zugleich viele überflüssig machen wird. Den hohen Lebensstandard der Eltern wird die junge Generation also nicht mehr erwarten dürfen, stattdessen kann sie froh sein, überhaupt Boden unter den Füßen zu haben. „Von ihren Eltern behütet und gefördert wie keine andere Generation vor ihr, könnten die Ypsiloner die Ersten seit dem Zweiten Weltkrieg sein, für die das Versprechen auf immer mehr Wohlstand tatsächlich nicht mehr gilt“, sagt auch der renommierte Jugendforscher Klaus Hurrelmann. „Der Ypsiloner muss mit der Ungewissheit umgehen können, ob er tatsächlich jemals erwachsen und damit vollwertiges Mitglied der Gesellschaft werden kann. Das ist wohl die intensivste Erfahrung der Generation Y: Sie wird im Unklaren gelassen, ob die Gesellschaft sie überhaupt braucht.“

Zugleich sind die jungen Leute mehr denn je dazu verurteilt, ihr Leben irgendwie selbst zusammenzubasteln. Ein tiefgreifender Wandel von geschlossenen und verbindlichen zu offenen und zu gestaltenden sozialen Systemen hat sich vollzogen, in zunehmendem Maße hängt eine positive Lebensgestaltung von Leistungsfähigkeit, Leistungsbereitschaft und Flexibilität ab. „Ein Ypsiloner muss eine Persönlichkeit entwickeln, die es ihm erlaubt, auf diese massiven Veränderungen zu reagieren, ohne sich von ihnen treiben zu lassen“, sagt auch Klaus Hurrelmann. „Er muss in der Lage sein, seine Lebensplanung immer wieder neu den gewandelten Realitäten anzupassen.“ Der Münchner Sozialpsychologe Heiner Keupp schreibt gar, dass der Einzelne heute ohne Selbstorganisation und individuelle Verantwortung „zum Scheitern“ verurteilt sei.

Emerging adulthood: eine neue Entwicklungsphase

Die *Twentysomethings* sind also in keine einfache Zeit hineingeboren und haben mit anderen Herausforderungen zu kämpfen als die Generationen vor ihnen. Da ist es hilfreich, dass der amerikanische Psychologieprofessor Jeffrey Arnett bereits im Jahr 2000 einen prägenden Begriff für die neue Lebensphase zwischen Jugend und Erwachsensein entwickeln konnte: *emerging adulthood*, die Zeit des sich entwickelnden Erwachsenseins. Arnett datiert das Entstehen dieser Phase auf die späten 1990er Jahre und verortet sie in nahezu allen westlichen Industrienationen. Er definiert *emerging adulthood* nicht als verlängerte Adoleszenz, sondern als eigenständige Entwicklungsphase vom späten Jugendalter bis in die späten Zwanziger. Statt autonom zu sein, seien die jungen Menschen in dieser Phase lediglich „semi-autonom“ und häufig auch in finanzielle und emotionale Abhängigkeiten von den Eltern verstrickt. Fünf psychologische Merkmale charakterisieren die neue Entwicklungsstufe laut Arnett vor allem: die intensive Exploration der eigenen Identität, das hohe Maß an Instabilität in der Verfolgung von Zielen und Partnerschaften, die starke Selbstfokussierung, das Gefühl des Dazwischenseins und die große Heterogenität der Lebensläufe und Entwicklungsverläufe. Besonders kennzeichnend für diese neue Phase ist Arnett zufolge die verlängerte Identitätsentwicklung, die sich allerdings auch qualitativ verändert hat. So konnte die norwegische Psychologieprofessorin Jane Kroger in einer Übersicht über fünfhundert Studien zum Thema Identitätsbildung zeigen, dass gegenwärtig nur 34 Prozent der jungen Erwachsenen im Alter von dreißig Jahren eine reife Identität im Sinne einer Festlegung auf Beruf und Partnerschaft aufweisen. Sowohl Arnett als auch die Jugendforscherin Seiffge-Krenke plädieren aber dafür, diese Entwicklung nicht zu pathologisieren. Denn eine verlängerte Identitätsentwicklung sei heute schlichtweg „normal“ geworden. Und die meisten jungen Menschen erreichten sehr wohl eine reife Identität – nur eben wesentlich später.

Dass die Jahre zwischen zwanzig und dreißig heute schwierig sind, das belegen inzwischen viele aktuelle Studien. „Gegenwärtig finden wir eine Zunahme von Störungen, die darauf hindeuten, dass die Belastungen dieser Entwicklungsphase nicht ganz spurlos an den jungen Leuten vorbeigehen“, erklärt Inge Seiffge-Krenke. Etwa 35 Prozent der jungen Menschen litten an der Vielfalt der ihnen offenstehenden Optionen: Um irgendwo anzukommen, probierten sie sich auf verschiedenste Weise aus und kämen dabei nicht wirklich in ihrer Entwicklung voran. Seiffge-Krenke beschreibt dies als „ruminative Exploration“, also als wenig zielführendes Ausprobieren, das häufig in einer Depression ende. Einen weiteren besorgniserregenden Trend erkennt sie in der Abnahme des „Commitment“, also einem Nachlassen der Festlegung auf Beruf und Partnerschaft. Heute seien die Partnerschaften vieler junger Leute durch häufige Trennungen und wenig Tiefe gekennzeichnet – augenscheinlich bereitet die von Erik H. Erikson beschriebene Entwicklungsaufgabe der Fähigkeit zur Intimität und damit Liebensefähigkeit jungen Menschen heute zunehmend Probleme.

Psychische Probleme nehmen zu

Obwohl junge Menschen in Deutschland keine existenzielle Not leiden und viele Bildungschancen haben, nehmen psychische Störungen bei den Ypsilonern überproportional zu. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts weisen junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren in Deutschland mittlerweile die höchste Zwölf-Monats-Prävalenz psychischer Erkrankungen auf: 30 Prozent der Männer zwischen 18 und 34 Jahren sowie 43 Prozent der jungen Frauen erfüllen derzeit die Kriterien einer psychischen Störung, zeigen also Symptome einer Depression, Angststörung oder Sucht.

Einen weiteren Grund für die derzeit hohen Erkrankungszahlen junger Erwachsener sieht der Psychotherapeut Günter Reich, Leiter der Psychotherapeutischen Ambulanz für Studierende an der Universität Göttingen, in dem hohen Druck an den Bildungseinrichtungen. Wer nicht

den richtigen Numerus clausus erreicht, darf nicht das Fach seiner Wahl studieren, wer nicht die richtige Bachelornote hat, wird nicht zum Master zugelassen. Hinzu kommt noch der enorme Beschleunigungsdruck seit Einführung des Bachelorstudiums. Einer aktuellen Umfrage der Techniker-Krankenkasse zufolge ist jeder zweite Student in Deutschland extrem angestrengt: Fünf von zehn Studentinnen und vier von zehn Studenten leiden unter stressbedingter Erschöpfung, ein Viertel klagt über so hohen Druck, dass der Stress mit den üblichen Entspannungsstrategien nicht mehr zu bewältigen ist. Ein Fünftel leidet gar unter einer diagnostizierten psychischen Störung wie Depressionen, psychosomatischen Erkrankungen, Anpassungs- und Belastungsstörungen oder Angsterkrankungen. Der Anteil der Studierenden, die mindestens einmal im Jahr eine psychische Diagnose erhielten, nahm um 4,3 Prozent zu.

Eine Generation mit Einfluss

Bei allen Problemen: In den kommenden Jahrzehnten wird die Generation Y unsere Gesellschaft stark verändern. Der Großteil der jungen Erwachsenen wird trotz der enormen gesellschaftlichen Umbrüche gut zurechtkommen, ein kleinerer Teil wird deutlich mehr Unterstützung brauchen, um den immens hohen Anforderungen an Leistungsbereitschaft, Eigeninitiative und Flexibilität nachkommen zu können. In jedem Fall, so Klaus Hurrelmann, wird die Generation Y für uns neu definieren, was es heißt, gut zu leben: „Dabei zählt nicht immer mehr Wohlstand, sondern eine Kombination aus materiellem Wohlstand, Zeit für Freunde und Familie, Bildung, guten Arbeitsbedingungen und ökologisch intakter Umwelt.“ Bis dahin müssen die Ypsiloner noch lernen, was es heißt, Verantwortung für sich und andere zu übernehmen – und das werden sie, in ihrem eigenen Tempo. Sogar Hannah Horvath hat es geschafft. In der letzten Staffel von *Girls* wird sie ungewollt schwanger. Auch wenn das Schicksal sie dazu zwingt: Sie wird endlich erwachsen. Die nächste Generation kann kommen!

Wurzeln und Flügel

Eltern können jungen Menschen den Übergang ins Erwachsenenleben erleichtern, wenn sie Folgendes berücksichtigen:

- Wichtig ist, dass Eltern schon früh Wert auf eine **gesunde Autonomieentwicklung** ihrer Kinder legen. „Das Wichtigste, damit Kinder zu selbständigen und selbstsicheren Individuen werden, ist eine sichere Bindung an die Eltern oder an andere verlässliche Bindungspersonen“, erklärt der Kinder- und Jugendlichenpsychiater und Bindungsforscher Karl Heinz Brisch.

- Auch der Wille, den Kindern früh **Selbständigkeit und Eigenverantwortlichkeit** zuzutrauen, ist bedeutsam: also zum Beispiel den unbegleiteten Schulweg im Grundschulalter oder die Übernahme der Verantwortung für die Hausaufgaben auf der weiterführenden Schule. So lernen sie schon in jungen Jahren, Selbstwirksamkeit zu erfahren.

- Auch das **Aufzeigen von Grenzen** und die Bereitschaft, bei schwierigen Themen in Konflikt mit den Kindern zu gehen, ist wichtig, damit die Kinder sich von den Eltern separieren können. Wenn das erst mit Anfang zwanzig passiert, ist es längst zu spät. „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“, schrieb schon Johann Wolfgang von Goethe.

- **Für die Eltern selbst** kann es also hilfreich sein, sich frühzeitig mit dem Auszug der eigenen Kinder auseinanderzusetzen und eine Strategie für das Leben danach zu entwickeln. Denn der Auszug der großen Söhne und Töchter ist ein einschneidendes Erlebnis, das neue Schritte notwendig macht: etwa den Abschied von der Versorgerrolle, die Auseinandersetzung mit dem eigenen

Älterwerden, eine Rückbesinnung auf das eigene Leben und die
Paarbeziehung. Das heißt: ansprechbar für die großen Kinder
bleiben, aber nicht mehr alles für sie lösen müssen. Es reicht,
einfach nur emotionalen Rückhalt zu geben – ohne dabei in
elterliche Aktivität zu verfallen.

Rechtzeitig helfen

Neue Versorgungsmodelle, die speziell auf junge
Erwachsene zugeschnitten sind

Die Entwicklungsphase des *emerging adulthood* stellt neue
Herausforderungen an die psychiatrische und
psychotherapeutische Versorgung. Mit der zunehmenden
Belastung junger Erwachsener geht ein Anstieg an psychischen
Störungen einher, auf die unser Versorgungssystem erst langsam
reagiert:

Die Asklepios-Klinik Hamburg-Nord eröffnete vor einigen Jahren
eine Station für junge Erwachsene von 18 bis 30 Jahren, die als
Schnittstelle zwischen der Kinder- und Jugendpsychiatrie und der
Erwachsenenpsychiatrie konzipiert ist.

Die psychoanalytisch ausgerichtete Sonnenberg-Klinik in Stuttgart
hat neuerdings ein spezielles Behandlungsangebot für Patienten
zwischen 25 und 30 Jahren, deren Beschwerden im Zusammenhang
stehen mit dem Scheitern an Entwicklungsaufgaben.

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf hat eine
Früherkennungsambulanz für psychische Störungen eingerichtet,
die auf Jugendliche und junge Erwachsene spezialisiert ist – weil

eine Verzögerung des Behandlungsbeginns eben nachweislich mit einer schlechteren Prognose verbunden sein kann.

Literatur

Jeffrey Jensen Arnett: Emerging adulthood. The winding road from the late teens through the twenties. Oxford University Press 2014

Klaus Hurrelmann, Erik Albrecht: Die heimlichen Revolutionäre: Wie die Generation Y unsere Welt verändert. Beltz, Weinheim 2014

Inge Seiffge-Krenke: „Emerging Adulthood“: Forschungsbefunde zu objektiven Markern, Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsrisiken. Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie, 63, 3, 2015

Inge Seiffge-Krenke: Identität und Beziehungen: Herausforderung für die Versorgung. Deutsches Ärzteblatt, 11/2015

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
