

1 Warum dieses Buch?

»Ich ›funktioniere‹ zwar, hab gerade meinen Bachelor gemacht, aber dann kommt sofort die nächste Herausforderung, nie hab ich wirklich Ruhe ... Immer vergleiche ich mich mit anderen und denke, die kriegen ihr Leben besser hin als ich, ich bin einfach nur nicht gut genug dafür das hinzukriegen. Ich reiche irgendwie nicht aus. Ich lächle zwar in meine Smartphonekamera, aber innerlich bin ich ein emotionales Wrack. ... Und ich hab nur noch Angst. Angst, nicht mithalten zu können und mein Leben nicht zu schaffen, Angst auch nicht genug Geld zu verdienen, um mir mal eine gute Wohnung leisten zu können. Und dann die Klimakrise. Ich fühle mich so ohnmächtig, weil so wenig getan wird. Der Krieg, all das was so schief läuft in unserer Gesellschaft lässt mich erstarren und nimmt mir die Hoffnung für meine Zukunft.«
(E., 24 J.)

Es geht mir in diesem Buch um Menschen wie E. – um junge Erwachsene zwischen ca. 20 und 30 Jahren, die sich in unserer Gesellschaft aktuell hohen Anforderungen gegenübergestellt sehen, gleichzeitig aber einer Zukunft entgegengehen, die unsicherer ist als je zuvor. Von der Gesellschaft und von der Politik wurden sie bisher wenig beachtet und in den letzten Jahren bei vielen Entscheidungen (z. B. in der Coronakrise) sogar sträflich übergangen. Ihr Kampf um eine für sie lebenswerte Zukunft fühlt sich für viele von ihnen an wie ein Kampf »gegen Windmühlen«. Im aktuellen gesellschaftlichen Diskurs werden sie gerne etikettiert als »zu verwöhnt«, »nicht belastbar«, »nicht arbeitswillig«. Ich hoffe, dass den Leser*innen am Ende dieses Buches deutlich geworden sein wird, dass solche pauschalen Urteile mitnichten gerechtfertigt sind.

Die Idee zu diesem Buch entstand zunächst aus meinem Praxisalltag als ambulant tätige Psychologische Psychotherapeutin. Immer häufiger begegneten mir dort in den letzten Jahren (und auch schon vor Beginn der Coronakrise) junge Menschen zwischen ca. 20 und 30 Jahren mit Erschöpfungszuständen – schweren Erschöpfungszuständen, wie ich sie in meiner langjährigen Tätigkeit als Psychotherapeutin so zuvor nur bei Menschen ab 50 Jahren aufwärts gesehen hatte (z.B. nach jahrelangen Überlastungszuständen im Beruf oder in der Familie). Oft waren diese Erschöpfungszustände verbunden mit starken Selbstzweifeln und Zukunftsängsten, bei vielen Betroffenen auch mit Depressionen und anderen psychischen oder psychosomatischen Störungen. Dabei handelte es sich bei diesen jungen Patient*innen in der Regel um gut ausgebildete, in relativem Wohlstand aufgewachsene, von ihren Eltern geförderte und politisch informierte, verantwortungsvolle junge Menschen. Die meisten von ihnen waren Studierende oder standen in den ersten Jahren ihrer Berufstätigkeit.

Die Statistiken, u. a. auch die jährlichen Berichte der großen Krankenkassen zu ihren Versicherten, bestätigten meinen subjektiven Eindruck: Die Zahl junger Menschen mit psychischen Störungen und psychischen Problemen steigt seit Jahren an, und dies nicht erst seit der Coronakrise, die die Situation noch einmal verschlimmert hat.

So benennt z. B. die Techniker Krankenkasse eine diesbezügliche Studie der Columbia-Universität von 2018: In dieser Studie unter Studienanfängern in acht Ländern, darunter auch Deutschland, gaben 35% der Studierenden an, dass sie schon einmal von psychischen Störungen wie z. B. Angststörungen oder Depressionen betroffen gewesen seien.¹ Im Arztreport der Barmer von 2018 wird berichtet, dass 2016 25,8% der 18- bis 25-Jährigen von einer psychischen Erkrankung (wie Depressionen und Angststörungen) betroffen gewesen seien. Speziell die Zahl junger Erwachsener mit einer depressiven Erkrankung sei zwischen 2005 und 2016 um 76% gestiegen.² Bei einer Befragung des Portals LinkedIn von 2018 gaben 67% der deutschen Arbeitnehmer*innen an, vor ihrem 30. Lebensjahr schon einmal eine schwere Krise gehabt zu haben.³ Laut einer Befragung der Techniker Krankenkasse vom Januar 2023 sind aktuell 37% (!) der Studierenden stark emotional erschöpft und daher von einem Burnout bedroht. Auch die Verordnung von Psychopharmaka habe in dieser Altersgruppe deutlich zugenommen.⁴ Und auch eine Online-Um-

frage der AXA-Versicherung von 2023 ergab eine Zunahme von psychischen Beschwerden und Erkrankungen bei jungen Erwachsenen.⁵

Daher drängte sich mir immer mehr die Frage auf: Wie ist diese Entwicklung zu erklären? Was verbindet diese jungen Leute? Was sind – über individuelle Aspekte hinaus – die Belastungen, die diese jungen Menschen zu tragen haben? Was sind die Themen, die sie beschäftigen? Was sind die Aspekte unserer Gesellschaft und ihrer Lebenswelt, die dazu beitragen, dass viele von ihnen sich schon im Alter von 25 oder 30 Jahren als erschöpft und »ausgebrannt« erleben und nur wenig Freude und Zuversicht für ihr Leben entwickeln können?

Diese Frage ließ mich nicht mehr los. Ich begann nicht nur mit meinen Patient*innen in der Praxis, sondern auch mit weiteren jungen Menschen aus meinem privaten und beruflichen Umfeld über dieses Thema zu sprechen, und ich begann, in der psychologischen und soziologischen Literatur nach möglichen Erklärungen zu suchen. Ich führte Interviews mit einzelnen Betroffenen durch und startete eine Internetumfrage mit Hilfe eines Umfrageportals, in dem die Teilnehmer*innen mir – völlig anonym – Fragen zu den o. g. Aspekten beantworten konnten.⁶

Das wichtigste Ergebnis dieser Gespräche und Recherchen vorab: Die Ursachen für die geschilderten Erschöpfungszustände bzw. Empfindungen sind keinesfalls allein in den individuellen Begebenheiten der Betroffenen zu suchen. Es wäre schlichtweg falsch, sie als persönliches »Versagen« oder »Schwäche« der Einzelnen abzutun! Auch eine Psychotherapie, die allein auf die Stärkung von Stressbewältigungsstrategien und Resilienz auf individueller Ebene abzielt, greift meines Erachtens hier zu kurz. Vielmehr wurde mir im Laufe meiner Beschäftigung mit dem Thema zunehmend deutlich, wie sehr die aktuellen Lebensbedingungen in unserer an Wachstum und ständiger Effizienzsteigerung orientierten Gesellschaft und die durch diese Bedingungen geprägten Normen und Automatismen gerade junge Menschen in diesem Alter belasten und bei ihnen zu massiven Erschöpfungsreaktionen und zu einer mangelnden Zuversicht für das eigene Leben beitragen können. In der deutschsprachigen Soziologie werden diese Bedingungen seit Jahren in ihren Auswirkungen auf die Gesamtbevölkerung diskutiert; Veröffentlichungen zahlreicher renommierter

Soziologen wie Alain Ehrenberg (»Das erschöpfte Selbst«), Byung-Chul Han (»Die Müdigkeitsgesellschaft«), Hartmut Rosa (»Beschleunigung und Entfremdung.«) oder Armin Nassehi (»Unbehagen. Theorie der überforderten Gesellschaft.«) verweisen darauf. Wie sich diese Bedingungen speziell auf das Leben junger Menschen auswirken können, wurde bisher jedoch nur wenig untersucht.

Wichtige Stichpunkte sind in diesem Zusammenhang für mich:

- der Zwang zur Optimierung in nahezu allen Lebensbereichen,
- eine »beschleunigte« Gesellschaft und durchgetaktete Lebensabläufe,
- die Belastung durch soziale Vergleiche (gefördert durch Social Media),
- die Vermarktung des Selbst,
- Konkurrenz statt Solidarität,
- Häufig erforderliche Wohnort- und Arbeitsplatzwechsel,
- die Überforderung durch eine Vielfalt von Optionen in Entscheidungssituationen,
- der Verlust von Halt und Sicherheit in stabilen Beziehungsstrukturen,
- finanzielle Sorgen und
- Mangel an bezahlbarem Wohnraum.

Dazu kommen aktuell weltweite Bedrohungsszenarien, mit denen die vorhergehenden Generationen in dieser Form nicht konfrontiert waren: die zunehmend spürbare Bedrohung sämtlicher zukünftiger Lebensgrundlagen durch den Klimawandel und andere damit verwobene ökologische Krisen, die Bedrohung der Gesundheit durch eine Pandemie, die Bedrohung unserer demokratischen Gesellschaftssysteme durch zunehmenden Rechtsradikalismus und Autoritarismus und aktuelle Kriege, deren Folgen langfristig noch gar nicht absehbar sind.

All diese Themen »erdrücken« und »bedrücken« die heutigen Mittzwanziger*innen (zusätzlich zu möglicherweise vorhandenen sonstigen individuellen Problemen und Schwierigkeiten) und machen für manche die eigene Zukunft zunehmend »unplanbar«.

So sagt z. B. R., 27 J., zum Thema Optimierungsdruck: »Ich war noch nie wirklich glücklich und zufrieden mit mir, noch nie richtig unbeschwert.

Immer trage ich das Gefühl in mir, nicht gut genug zu sein, in dieser Gesellschaft nicht mithalten zu können, egal in welchem Lebensbereich.«

Und N., 26 J., schreibt zum Thema Zukunftsperspektive: »Über der Zukunft steht ein großes Fragezeichen. So fällt es mir tatsächlich auch schwer über Dinge wie einen Kinderwunsch nachzudenken. Über der Zukunft liegt ein Schatten. Altersvorsorge? Für mich gerade irrelevant. Ich glaube ehrlicherweise nicht, dass ich geruhsam alt werden werde.«

Eine amerikanische Freundin, der ich von diesem Buch erzählte, beschrieb junge Menschen dieses Alters mit den Worten: »They feel so much pressure – always trying to be better, fitter, prettier ... And they have so little hope for their future.« Auch in dieser Formulierung konnten sich viele meiner Gesprächspartner*innen wiederfinden.

Wen möchte ich mit diesem Buch erreichen?

Ich habe dieses Buch für die betroffenen jungen Menschen geschrieben. Es würde mich freuen, wenn sie hier feststellen könnten, dass sie mit ihrem Fühlen nicht allein sind und dass es dafür Ursachen gibt, die eben nichts mit individuellem Versagen oder persönlicher Schwäche zu tun haben und gegen die sie sich wehren können.

Zum anderen möchte ich mich aber auch explizit an die Eltern und Großeltern, Professor*innen und Arbeitgeber*innen, Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen dieser jungen Menschen sowie alle, die in dieser Gesellschaft politische Verantwortung tragen, richten. Sie können ein besseres Verständnis für die Belastungen und Lebenswelten dieser jungen Menschen entwickeln – vielleicht und hoffentlich mit der Schlussfolgerung, gemeinsam mit ihnen an einer für sie lebenswerten Zukunft zu arbeiten.

Dieses Buch soll keine wissenschaftliche Abhandlung sein, die philosophisch-soziologisch-psychologisch-wissenschaftlichen Kriterien standhält. So stellen z. B. die von mir Befragten keineswegs eine repräsentative Stichprobe dar, aus der sich wissenschaftlich valide Aussagen über alle Menschen ihren Alters ableiten ließen. Es handelt sich eher um einen

Erfahrungsbericht aus meiner Praxis und meinem Lebensumfeld in der Auseinandersetzung mit jungen Menschen dieser Generation, denen und deren zunehmenden Leid ich hier »eine Stimme« geben möchte. Gleichzeitig soll es ein Aufruf sein – sowohl an die Betroffenen wie auch an uns als Gesellschaft insgesamt – die »krankmachenden« und »erschöpfenden« Bedingungen, unter denen heute junge Menschen aufwachsen, zu hinterfragen und – bestenfalls – aktiv für eine Veränderung einzutreten.

Auch den Begriff »Burnout« möchte ich im Übrigen hier nicht im streng wissenschaftlich-medizinischen Sinne verstanden wissen. Die gerade neu entwickelte ICD 11 (International Classification of Diseases) benennt spezifische, für die Diagnose eines »Burnout-Syndroms« erforderliche Symptome und grenzt den Begriff sehr eng auf die Folgen von chronischem Stress am Arbeitsplatz ein. In diesem Buch wird »Burnout« hingegen eher alltagssprachlich verwandt und synonym gesetzt mit weiter gefassten Begriffen wie »starker physischer und psychischer Erschöpfung«, »Überlastung«, »Ausgebrannt-Sein«, »am Limit sein«, »Lebens- und Sinnkrise«. Diese Beschwerden werden als Reaktion auf eine bereits länger andauernde Stress- und Belastungssituation in verschiedenen Lebensbereichen gesehen und können im Sinne eines Risikofaktors zur Entstehung von Depressionen, Angststörungen oder auch anderen psychischen Erkrankungen beitragen bzw. damit einhergehen.

Ganz herzlich und ausdrücklich bedanken möchte ich mich bereits an dieser Stelle bei den jungen Menschen, die ich im Rahmen meiner Recherchen mündlich und schriftlich befragt habe, und die ich gebeten habe, ihre Aussagen hier zitieren zu dürfen. Diese zahlreichen Zitate, die einen zentralen Bestandteil des Buches bilden, sollen im Folgenden ihre Lebens- und Weltsicht anschaulich illustrieren. Also nochmals herzlichen Dank an all die (zum großen Teil für mich auch anonymen) Mitstreiter*innen an diesem Projekt!

2 Optimierungsdruk und Perfektionismus: »Nie gut genug sein«

»Ich stehe unter enormen Druck, mein Leben ›hinzukriegen«. Den richtigen Job zu finden, nebenbei das Studium zu absolvieren, sozial engagiert und eingebunden zu sein. Ich bin nicht zufrieden mit mir, weil ich nicht das Gefühl habe, die ganzen Anforderungen meistern zu können. ... Selbstabwertende Gedanken nehmen mir zusätzlich Energie. ... Es sind so viele Bereiche, in denen ich das Gefühl habe »abliefern« zu müssen ... (Aussehen, Sport, politisches Engagement). Und ich komme nicht hinterher.« (L., 27 J.)

Viele der jungen Erwachsenen, mit denen ich im Laufe meiner Recherchen gesprochen habe oder die mir geschrieben haben, haben das Gefühl, niemals »gut genug« zu sein. Sie hangeln sich von einer Herausforderung zur anderen, schaffen auch vieles, scheinen aber nie wirklich zufrieden mit sich; Zufriedenheit ist bei ihnen immer mit einem »aber« belegt.

Ihre Eltern sorgen sich und fragen: Wie kann es sein, dass mein 20-, 25- oder 30-jähriges »Kind« – in Sicherheit und relativem Wohlstand aufgewachsen und gut ausgebildet – nicht zufriedener und unbeschwerter ist? Und wie kann es sein, dass viele nicht nur nicht glücklich sind, sondern sogar ernsthafte psychische Probleme entwickeln?

Ein Aspekt, der derzeit breit diskutiert wird, ist dabei zunächst der Perfektionierungs- und Optimierungsdruk, der in unserer Gesellschaft herrscht.⁷ Wir leben mittlerweile in einer Welt der Bewertungen und »Rankings«; alle stehen miteinander im Wettbewerb. Nicht nur Firmen und Unternehmen stehen dabei in Konkurrenz zueinander, sondern auch z.B. Schulen, Universitäten, Krankenhäuser, Kommunen, ja ganze Re-

gionen und Staaten – und nicht zuletzt auch wir alle als Individuen. Wir alle konkurrieren z. B. um gute Schulabschlüsse, Studienplätze, berufliche Karrieren, Wohnungen, Konsummöglichkeiten, aber auch um die Anerkennung durch andere und Wertschätzung. Um zu sehen, wo wir bezüglich eines bestimmten Aspekts in unserem Leben »stehen«, müssen wir uns mit anderen vergleichen und uns selbst und »die anderen« diesbezüglich stets »im Auge behalten« und bewerten. Dabei bewerten wir zunehmend nicht nur unsere schulische und berufliche Leistungsfähigkeit, sondern – seit der Entwicklung von Social Media verstärkt – auch nahezu alle anderen Lebensbereiche unseres »privaten« Lebens: unsere Freizeitaktivitäten, unsere sozialen Kontakte, unser Aussehen, unsere Persönlichkeit, unsere Partnerschaft, unseren Kleidungsstil, unsere Urlaubsreisen, unser politisches Engagement, die Musik, die wir hören, die Serien, die wir schauen, das Essen, das wir kochen und vieles andere mehr, in den letzten Jahren sogar zunehmend unsere körperliche und psychische »Fitness« und »Belastbarkeit«.

Dieses Bewerten und im Gegenzug auch »Bewertet-Werden« setzt unter Druck. Viele versuchen, ihr Bestes zu geben, um ihren eigenen Ansprüchen an sich und den (vermuteten und erwarteten) Ansprüchen anderer an sie zu entsprechen. Gerade junge Menschen, die bereits in dieser Optimierungs-, Vergleichs- und Bewertungskultur aufgewachsen sind, sind davon besonders betroffen – und zweifeln sehr stark an sich, wenn sie den Ein- druck haben, nicht »mithalten« zu können.

Die folgenden Zitate gehen in eine ähnliche Richtung wie das eingangs genannte und sprechen meines Erachtens für sich:

C., 27 J.: »Mich belastet am meisten mein eigener Leistungsanspruch in allen Bereichen. Energie zieht mir besonders der Vergleich mit anderen, egal in welchem Bereich oder auf welche Art ... Immer »verliere« ich, kann es aber auch nicht lassen ... Ich setze mich sehr unter Druck, gute berufliche Leistungen erbringen zu müssen, aber auch in anderen Lebensbereichen (Aussehen, Kleidung, Sport, Lebensstil, politisches Engagement etc.) stets »gut« sein zu müssen. ... Zufrieden bin ich nicht; das war ich vielleicht noch nie.«

J., 28 J.: »Ich hab ... oft das Gefühl, dass ich immer noch nicht genug mache/bin, obwohl ich schon sehr viel tue ... Ich bin perfektionistisch und verzeihe mir relativ wenig ... Ich habe ständig ... das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Ich glaube ich werte mich eher selber ab als dass andere mich abwerten ... Aber dann gibt es eben diese Leute, mit denen ich mich vergleiche und da fühle ich mich nicht gut genug und hab das Gefühl, nicht mithalten zu können.«

A., 30 J.: »Ich zweifle oft an meinen Leistungen sowohl auf der Arbeit als auch im Studium und finde, ich bleibe hinter dem zurück, was möglich wäre. Ich bin folglich nie ganz zufrieden mit mir.«

M., 28 J.: »Ich habe das Gefühl, allem nicht gerecht zu werden. Ausbildung, Freunden, politischem Engagement und dann noch mir selber.«

R., 30 J.: »Ich fühle mich erschöpft. Das Studium belastet mich sehr und die ständige Frage, ob es wirklich das ist, was ich in meinem Leben machen möchte. Häufig bin ich für die Erschöpfung selbst verantwortlich, da ich alles immer sehr gut machen möchte und dafür auch an bzw. über meine Grenzen gehe ... Besonders die Optimierung ist ein großes Thema für mich ... Ich habe häufig das Gefühl, erst etwas wert zu sein, wenn ich etwas geschafft oder für jemanden getan habe.«

T, 26 J.: »Ich habe ein großes Problem damit, meinen Selbstwert und meine Liebenswürdigkeit an Leistung zu koppeln. Das Gefühl, abliefern zu wollen/müssen, zieht sich tatsächlich durch alle Lebensbereiche, besonders ausgeprägt bei politischem Engagement und Beruf/Studium. Mir ist es wichtig, Dinge, die ich anfangs, auch gut zu erledigen. Meine Ansprüche an mich sind hoch ... Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein – eigentlich in jedem Lebensbereich.«

L., 24 J.: »Ich bin zufrieden mit dem, was ich bisher erreicht habe (sehr guter Bachelor-Abschluss). Trotzdem kann ich mich nicht richtig entspannen/auf diesem Gefühl ausruhen, sondern verspüre das Bedürfnis, immer die nächsten Schritte im Voraus planen zu müssen, auf alles möglichst gut vorbereitet zu sein, die Kontrolle zu haben und mir somit keine

mögliche Option zu verbauen ... Mich belastet es, meinen eigenen Anforderungen nicht gerecht zu werden. ... Ich setze mich sehr unter Druck, vor allem in Bezug auf Uni, Freundschaften und soziales Engagement. Wenn ich mich gerade nicht so engagiere, habe ich deswegen ein schlechtes Gewissen.«

H., 27 J.: »Es fällt mir schwer, mich nicht mit anderen zu vergleichen. Wenn meine Noten in der Uni unter den Bereich »sehr gut« fallen, dann ist das für mich schwer zu ertragen. Häufig habe ich das Gefühl, mir durch meine Noten stetig selbst beweisen zu müssen, dass ich in Ordnung bin und klug genug für meinen weiteren Lebensweg bin.«

Nichts ist dagegen einzuwenden, sich »freiwillig« und aus eigenem Antrieb heraus für einen hohen Leistungs- und Optimierungsanspruch zu entscheiden – im politischen, künstlerischen, sozialen, familiären oder auch im beruflichen Bereich. Die Schriftstellerin, die ihre Texte immer wieder überarbeitet, bis sie schließlich eine endgültige, für sie »perfekte« Fassung findet, Sportler*innen, die bei ihrem Training »alles aus sich herausholen« wollen, der Musiker, der immer weiter übt, um sich an seinem Instrument noch mehr zu verbessern, Menschen, die sich aus Spaß am Kochen bemühen, zur Freude ihrer Gäste ihre Kochrezepte zu »perfektionieren« etc. pp. – Alles das ist gut. Es ist wunderbar, dass es Menschen gibt, die sich – einfach, weil sie Freude an einer Tätigkeit haben und sie als sinnhaft erleben – bemühen, sehr gute Leistungen zu erbringen und die dann ihren Erfolg auch genießen können!

Schwierig wird es, wenn der Anspruch, stets möglichst »Optimales« zu leisten, als Druck oder Zwang empfunden wird, als ein gesellschaftliches »must«. Und erst recht schwierig wird es, wenn sich der Optimierungsanspruch nicht nur auf einen Lebensbereich (z. B. den Beruf, ein Hobby, den Sport o. ä. bezieht), sondern auf nahezu sämtliche Aspekte des Lebens und des Selbst. Dann sind Überforderung, ständige Selbstzweifel und Erschöpfung und ggf. auch die Entwicklung psychischer Störungen vorprogrammiert.

Genau das geschieht in den letzten Jahren in unserer Gesellschaft und belastet sicherlich viele von uns, wird aber vor allem von den jüngeren Menschen, über die ich hier schreibe, als besonders belastend erlebt.