

Quarterlife Crisis: Was steckt hinter der Sinnkrise?

Orientierungslosigkeit, Selbstzweifel und Zukunftsangst: Die Generationen Y und Z sind besonders häufig davon betroffen. Wir wollen wissen, woran das liegt und welche Auswirkungen das haben kann.

ZEITonline 26. Juni 2020

„Das Gefühl von Orientierungslosigkeit und Zukunftsangst, Langeweile und Identitätsverwirrung scheint ein gängiges Modell für mitteljunge Menschen zu sein. Die Überforderung durch das längst überfällige Erwachsensein“, schreibt Sarah Kuttner 2011 in ihrem Roman Wachstumsschmerz. Damals habe man zweihunderttausend Ergebnisse erhalten, wenn man den Begriff Quarterlife Crisis im Internet eingab, schreibt sie. Heute, neun Jahre später, sind es knapp 1,8 Millionen Einträge, die Google für den Begriff Quarterlife Crisis ausspuckt. Die Einträge sind vielfältiger, aber Kuttners Definition beschreibt das Phänomen immer noch recht treffend.

Im Roman ist es Luise, die sich mit Ende zwanzig lauter langfristigen Entscheidungen gegenüber sieht. Luise steht stellvertretend für viele junge Menschen, die sich plötzlich fragen, ob der eingeschlagene Weg tatsächlich der Richtige ist: Habe ich die richtige Ausbildung gemacht? Bin ich im richtigen Job gelandet? Ist mein*e Partner*in die*der richtige? Möchte ich Kinder und wenn ja, wann? Und wollte ich nicht eigentlich nochmal ins Ausland gehen?

„Die Krise kennzeichnet die Periode des Übergangs von der akademischen heilen Welt ins wirkliche Leben“, schreiben die Autorinnen Alexandra Robbins und Abby Wilner. Am intensivsten trete dieses Gefühl bei Menschen zwischen Mitte bis Ende Zwanzig auf. „Mittzwanziger [sind] extrem anfällig für Zweifel. Sie zweifeln an ihren Entscheidungen, ihren Fähigkeiten, ihrer Auffassungsgabe, ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.“ Bereits 2001 veröffentlichten Robbins und Wilner in ihrem Buch Quarterlife Crisis: Die Krise der Mittzwanziger Studien zu dem als Sinnkrise verstandenen Phänomen. Damit prägten sie den Begriff der Quarterlife Crisis.

Mittzwanziger [sind] extrem anfällig für Zweifel. Sie zweifeln an ihren Entscheidungen, ihren Fähigkeiten, ihrer Auffassungsgabe, ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Ausgehend von eigenen Erfahrungen bemerkten sie, dass es zwar zahlreiche Quellen zur damals schon bekannten Midlife-Crisis gab, junge Leute in Lebenskrisen öffentlich aber eher ignoriert wurden. Dabei basieren beide Krisen auf demselben Problem: Sie entstehen durch Veränderungen im jeweiligen Lebensabschnitt. Während Menschen in einer Midlife-Crisis eher ein Gefühl von Stillstand empfinden, verhält es sich bei der Quarterlife Crisis gegenteilig. Betroffenen fehlt es an Stabilität. Veränderungen und schier unbegrenzte Möglichkeiten führen besonders in der Phase zwischen Studium und Job zu einer Art Kulturschock. Durch den fehlenden Diskurs gehe solch eine Krise auch häufig mit schlimmen Erfahrungen einher, heißt es bei Robbins und Wilner: „Nahezu alle Mittzwanziger, mit denen wir gesprochen haben, glaubten, dass ihre Identitätskrise unnormal sei, und fühlten sich daher total isoliert.“

Dass so ein Zustand Unsicherheit, Selbstzweifel, gar Ängste auslösen kann, ist verständlich. Aber wodurch entstehen diese Gefühle, die uns in einen fast lähmenden Krisenzustand versetzen? Laut einer LinkedIn-Studie aus dem Jahr 2017 ist es vor allem die Suche nach dem richtigen Beruf, die junge Menschen stark verunsichert. Das soziale Netzwerk befragte hierfür im Jahr 2017 gemeinsam mit einem Forschungsunternehmen sechstausend Menschen im Alter von 25 bis 33 Jahren aus den USA, Großbritannien, Indien und Australien zum Thema Quarterlife Crisis. 75 Prozent von ihnen gaben an, bereits in einer solchen Krise gesteckt zu haben. Unter ihnen empfanden 61 Prozent das Streben nach einem Job, für den sie sich leidenschaftlich interessieren, als besonders herausfordernd.

Nahezu alle Mittzwanziger, mit denen wir gesprochen haben, glaubten, dass ihre Identitätskrise unnormal sei, und fühlten sich daher total isoliert.

Sich mit dem Job identifizieren können und die eigene Berufung finden – wollen viele. Aber warum ist uns das eigentlich so wichtig? Laut Robbins und Wilner glauben viele Mittzwanziger, der einfachste Weg ihre Identität „glasklar festzulegen“, bestünde darin, sich über die Arbeit zu definieren. Das läge daran, dass uns in der Schule sowie der Universität meist ein Netz aus Freund*innen, Familie und Aktivitäten umgibt, über das wir uns definieren. Demnach erwarten wir von unserem Beruf dasselbe.

Anwält*in, Krankenpfleger*in, Ingenieur*in oder doch etwas mit Medien? „Die Quarterlife Crisis ist auch eine Phase der Orientierungslosigkeit“, sagt Werner Gross, Psychologe und Psychotherapeut aus Offenbach. „Man sieht den sprichwörtlichen Wald vor lauter Bäumen nicht, weil überall eine Chance lockt oder eine neue Möglichkeit besteht. Die sind natürlich

immer mit potentiellen Risiken verbunden, weshalb junge Menschen in so einer Phase nicht wissen, wie sie entscheiden sollen“, sagt er im Interview mit ze.tt.

Die Generationen Y und Z hat viel höhere Ansprüche an ihren beruflichen Werdegang.

Werner Gross, Psychologe und Psychotherapeut

So ist das Leben, so war es immer schon – schallt es spätestens jetzt aus den Reihen der Generation Babyboomer. Und ja, Entscheidungen gehören von jeher zum Leben dazu und müssen früher oder später getroffen werden. Doch haben sich in den vergangenen Jahrzehnten eben auch die Auswahlmöglichkeiten vervielfacht. In früheren Generationen sei es häufig so gewesen, dass Kinder den gleichen Berufsweg einschlugen wie ihre Eltern, sagt Werner Gross. Wenn beispielsweise schon der Vater im Bergbau arbeitete, sei die Chance groß gewesen, dass auch der Sohn Bergbauarbeiter wurde.

Zwar hätten Umbruchssituationen wie der Übergang von der Ausbildung in den Job früher schon zu Krisen führen können, er sähe aber, dass es mittlerweile häufiger dazu käme. „Die Generationen Y und Z haben viel höhere Ansprüche an ihren beruflichen Werdegang“, sagt er. Höhere Ansprüche bergen auch das Risiko, enttäuscht zu werden. Denn was ist, wenn sich der Traumjob auf einmal nicht mehr als so toll herausstellt?

Ein privilegiertes Problem?

Ich hatte ständig das Gefühl nicht gut genug zu sein.

Lena, 29

Diese Erfahrung musste Lena machen. Mit 25 fing sie nach ihrem Bachelorstudium an, in einer Werbeagentur zu arbeiten. „Ich hatte keine Lust mehr zu studieren und wollte endlich mein eigenes Geld verdienen“, erzählt sie im Gespräch. Als sich aus einem Praktikum eine Festanstellung ergab, konnte sie ihr Glück kaum glauben: „Ich dachte nicht, dass ich ohne einen Master einen so guten Job bekäme.“

Freund*innen beneideten sie um die prestigeträchtige Stelle, ihre Familie war stolz. Irgendwann habe sie dann aber angefangen zu zweifeln: „Ich hatte ständig das Gefühl nicht gut genug zu sein, Kolleg*innen durch fehlende Ausbildungsschritte unterlegen zu sein.“ Gleichzeitig hätte sie nicht mehr gewusst, ob die Welt, in der sie arbeitete, wirklich zu ihr passe.

Das Gefühl nicht gut genug zu sein, hinterherzuhinken, Selbstzweifel und immer dieser Druck, eine Entscheidung – und dann auch noch die richtige – zu treffen. Auch Lena durchlebte diese Phase, bis sie für sich entschied, nochmal in eine komplett andere Richtung zu gehen. Dass es bei Menschen in den Zwanzigern bis in die Dreißiger häufig zu einem vollständigen Karrierewechsel kommt, zeigt auch die LinkedIn-Studie von 2017. Laut ihr veränderte mehr als ein Drittel (36 Prozent) der Befragten ihre Laufbahn als Reaktion auf ihre Quarterlife Crisis.

Wichtig zu erwähnen ist, dass die Quarterlife Crisis zwar jede*n treffen kann, sie aber häufig bei jungen Erwachsenen mit einem höheren Bildungshintergrund vorkomme, sagt Werner Gross. Zwar sei der Zustand, in dem sich Betroffene befänden nicht per se privilegiert, die Auswahlmöglichkeiten seien aber häufig mit Privilegien verbunden. So kann sich nicht jede*r leisten, seinen Job aufzugeben und eine neue Laufbahn einzuschlagen.

Ein Modeetikett für ein reales Problem

Da es sich bei der Krise nicht um ein anerkanntes psychologisches Phänomen handelt, zweifeln selbst viele Betroffene an der Glaubhaftigkeit dahinter. „Bei der Quarterlife Crisis handelt es sich zwar um ein Modeetikett, dennoch ist es ein Hinweis auf ein reales Problem,“ gibt Werner Gross zu bedenken. Manchmal könne eine solche Krise auch Depressionen auslösen. In solchen Fällen lägen aber die Ursachen viel tiefer und müssten psychotherapeutisch geklärt werden. Es gilt so eine Phase ernstzunehmen. Schon Robbins und Wilner erkannten, dass sich Gefühle wie Trauer, Melancholie, Panik, Wut oder Lethargie bei denjenigen verschlechtern würden, die nicht über sie redeten.

„Ich würde dazu raten, sich in Ruhe hinzusetzen, innezuhalten und mal zu analysieren, wo die Probleme genau liegen“, rät Werner Gross. Man müsse sich sortieren, seine Gefühle wahrnehmen und gegebenenfalls eben mit Menschen in einer ähnlichen Situation darüber sprechen. Auch soziale Medien könnten durchaus hilfreich sein, besonders, wenn man sie zum Austausch nutze. „Und manchmal ist es einfach wichtig zu sagen: ‚Ich entscheide mich jetzt dafür. Klar hat das Konsequenzen, aber mit denen kann ich dann auch leben. Ich muss mich entscheiden anzufangen, was zu machen.‘“

Welcher Weg aus einer Quarterlife Crisis der Beste ist, das muss leider jede*r für sich selbst herausfinden. Bei einigen geht es schneller als bei anderen – wie in jeder Lebensphase. Einsicht und Akzeptanz sind aber erste Schritte, die den Betroffenen helfen können. Auch die eigenen Ansprüche auf ein überschaubareres Maß herunterzuschrauben kann den Druck

lindern. Hochschrauben lassen sie sich schließlich immer noch. Oder um es mit Kuttners Luise zu sagen: „Wenn da draußen die ganzen Möglichkeiten nahezu provokativ vor der Tür rumstehen, hat man nicht das Recht, sie zu ignorieren?“