

Quarterlife Crisis

Der offene Lebensentwurf nach dem Studium

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Arts

an der Karl-Franzens-Universität Graz

vorgelegt von

Anna Elisa Prattes, BA, BSc

&

Anja Zwander, BA

am Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft

Begutachter: Univ.-Prof. Dr. phil. Arno Heimgartner

Graz, 2019

Ehrenwörtliche Erklärung

Wir, Anna Elisa Prattes und Anja Zwander, erklären ehrenwörtlich, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen nicht benutzt und die den Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht haben. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Graz, 2019

Anna Elisa Prattes & Anja Zwander

Danksagung

Zu Beginn möchten wir gerne Herrn Univ.-Prof. Dr. phil. Arno Heimgartner danken, der sich immer Zeit für die Beantwortung unsere Fragen genommen und uns mit informativen und anregenden Inhalten vor und während unseres Schreibprozesses unterstützt hat. Vielen Dank, dass Sie uns stets durch erheiternde Gespräche die nötige Unterstützung zukommen ließen.

Zudem wollen wir unseren Eltern danken, die uns unser Studium ermöglicht haben und uns in all den Jahren mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind. Wir danken euch, dass ihr uns Vertrauen entgegengebracht und in Zeiten des Durcheinanders mit aufbauenden Gesprächen zurück auf unseren Weg geführt habt. Danke, Mama und Papa, für eure Liebe und Geduld!

Außerdem möchten wir unseren Partnern und Freunden/-innen für die essentiellen Pausen und die Unterstützung während unserer Höhen und Tiefen danken. Danke, Daniel und Martin, für eure motivierenden und liebevollen Worte, die uns den Arbeitsprozess erleichterten.

Weiters möchten wir uns gegenseitig Dank aussprechen für die gemeinsam verbrachte Zeit in guter Zusammenarbeit. Neben dem sachlichen Austausch motivierten wir uns auch durch abwechslungsreiche Pausen. Auf humorvolle Weise bahnten wir uns als Team unseren Weg durch den Schreibprozess.

Abschließend bedanken wir uns bei den Interviewpartnern/-innen für die Teilnahme sowie für die umfassende Beantwortung unserer Fragen, wodurch wir nützliche Informationen für die Aufbereitung der Arbeit erhielten.

Abstract

Die folgende Arbeit untersucht die Umbrüche, die für junge Erwachsene in der Zeit des Übergangs vom Studium in das Berufsleben auftreten. Zudem wird darauf eingegangen, welche Ursachen während dieses Übergangs zu einer Quarterlife Crisis führen können. Einige Studien weisen darauf hin, dass sich junge Erwachsene der heutigen Generation in der Zeit des Erwachsenwerdens mit anderen Umbrüchen auseinandersetzen müssen als junge Erwachsene früherer Generationen. Mit diesen Veränderungen sehen die jungen Erwachsenen sich in der Zeit des Übergangs zwischen dem Jugendalter und dem Erwachsenenalter konfrontiert. Die Fülle an gegenwärtigen Möglichkeiten der Lebensgestaltung und das Abhängigkeitsverhältnis von den Eltern überfordern die jungen Erwachsenen. Zudem wirken der Wunsch nach Unabhängigkeit sowie die Suche und Erforschung der eigenen Identität ebenfalls belastend für sie. Vor allem bei Studierenden, welche sich aufgrund ihrer Ausbildungszeiten auch länger in diesem Abhängigkeitsverhältnis befinden, kann in der Zeit vom Übergang in das Berufsleben eine Krise auftreten. Obwohl die Quarterlife Crisis als junges Phänomen in der Forschung bereits Anklang findet, sind Umbrüche und die damit verbundenen Ursachen, mit welchen die jungen Erwachsenen in dieser Zeit konfrontiert sind, noch wenig erforscht.

An der Befragung der vorliegenden Arbeit nahmen 13 Personen im Alter zwischen 23 und 28 Jahren, davon fünf, die sich während des Übergangs vom Studium in das Berufsleben in keiner Krise und sieben, die sich während des Übergangs einer Krise befanden, teil. Die Erhebung erfolgte mittels halbstandardisiertem Interviewleitfaden, der zwischen den beiden genannten Gruppen differenziert.

In dieser Erhebung zeigte sich, dass für alle Interviewteilnehmer/-innen der Übergang vom Studium in das Berufsleben eine Herausforderung darstellte. Mit einigen Unterschieden, die in erster Linie die gedankliche Weiterbeschäftigung der Personen, welche sich während dieses Übergangs in einer Krise befanden, und den Optimismus derjenigen, welche sich in keiner Krise befanden, betreffen. Dennoch gab dieser Prozess des Übergangs allen Befragten die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Zusammenfassend entwickelten sich ihre Persönlichkeit, die damit verbundene Identität sowie Zielsetzungen für die

Zukunft. Hinzukommt, dass sie in dieser Episode ihres Lebens ihr Selbstvertrauen weiterentwickelten und somit ebenfalls lernten, realistische Erwartungen an sich zu stellen.

Schlüsselwörter: Quarterlife Crisis, Erwachsenwerden, Umbrüche, Wandel, Veränderung, Übergänge, Transition

The following work investigates the changes that occur for young adults during the transition from university to work life. It also analyses the causes that can lead to a Quarter-life Crisis during this transition. Various studies indicate that young adults at the present time have different challenges to overcome than young adults of previous generations. Young adults are faced with these developments as they mature from adolescence to adulthood. The abundance of present opportunities, the search for and analysis of one's own identity, the dependence on parents as well as the desire for independence from them, can overwhelm young adults. Especially in the case of students, who may linger in this state of dependence for longer, a crisis can occur as they shift to working life. Although the Quarterlife Crisis, as a young phenomenon, is already finding a foothold as a field of research, the upheavals and associated causes with which young adults are confronted during this period are still poorly understood.

Thirteen respondents between the ages of 23 and 28 participated in the survey of the present paper, five of whom did not experience a crisis during the transition from study to work and seven who did. The survey was conducted using a semi-standardized interview, which differentiated between the two groups mentioned above.

This survey clarified that the transition from university to professional life was indeed a challenge for all interviewees. With a few differences, primarily the mental retraining of those who went through a crisis during this transition and the optimism of those who did not, all respondents were able to evolve in the process. In summary, all participants developed their personality, the associated identity and their goal setting abilities. In addition, during this episode of their lives, they developed their self-confidence and learned to place realistic expectations on themselves.

Keywords: Quarterlife Crisis, Adulthood, Breaks, Change, Transitions

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
THEORETISCHER TEIL	
1 Frühes Erwachsenenalter	4
1.1 Emerging Adulthood.....	5
2 Entwicklungstheorien	13
2.1 Entwicklungsaufgaben nach Havighurst.....	13
2.1.1 Entwicklungsaufgaben im frühen Erwachsenenalter nach Havighurst	14
2.2 Reformulierung der Entwicklungsaufgaben nach Hurrelmann und Quenzel ..	19
2.3 Psychosoziale Entwicklungsstufen nach Erikson	20
2.4 Levinsons Konzept der Novizenphase.....	23
2.5 Bewusstseinsänderungen nach Gould.....	23
2.6 Der ökosystemische Ansatz von Urie Bronfenbrenner.....	25
3 Die Geschichte der Generation Y	26
3.1 Die Nachkriegsgeneration.....	29
3.2 Die Generation der 68er.....	29
3.3 Die Generation der Babyboomer	30
3.4 Die Generation X (abgekürzt: Gen X)	33
3.5 Die Generation Y	36
3.5.1 Ihre Persönlichkeit.....	38
3.5.2 Schule und Beruf	41
4 Begriffsbestimmung Krise	45
4.1 Krisenanlässe	48
4.1.1 Verlust- oder situative Krise.....	51

4.1.2	Lebensveränderungs- oder Entwicklungskrise	52
5	Übergänge/Transitionen	55
5.1	Übergang vom frühen Erwachsenenalter zum Erwachsenenalter	57
5.2	Übergang vom Studium in den Beruf	59
5.2.1	Sinnkrise	61
5.2.2	Begriffsdefinition Identität	62
5.2.3	Die fünf Säulen der Identität	65
5.2.4	Identitätskrise	68
6	Die Quarterlife Crisis – Eine Einführung.....	70
6.1	Forschungsstand.....	71
6.2	Merkmale der Quarterlife Crisis	72
6.3	Ursachen der Quarterlife Crisis	75
6.3.1	Das Ende der Kindheit.....	75
6.3.2	Der Auszug aus dem Elternhaus.....	77
6.3.3	Strukturwandel: Von der Universität in den Beruf.....	78
6.3.4	Die richtige Berufswahl.....	81
6.3.5	Identitätsfindung über den Beruf.....	82
6.3.6	Partnerschaft	83
6.3.7	Der Druck der Gesellschaft	86
7	Das Konzept der Resilienz.....	89
7.1	Exkurs: Historischer Hintergrund der Resilienz	89
7.2	Begriffsdefinition Resilienz	92
7.2.1	Resilienzfaktoren	98
7.2.2	Salutogenetische Perspektive	102
7.2.3	Vulnerabilität und Risikofaktoren	104

8	Bewältigung und Copingstrategien	106
8.1	Geschlechterunterschiede und Coping.....	111
8.2	Stadien der Verhaltensänderung nach Prochaska und Di Clemente	114
9	Forschungsfrage und Ziel der Studie	116
9.1	Entscheidung für die angewandte Methode.....	116
9.2	Halbstandardisiertes Leitfadeninterview	117
9.3	Erstellung des Interviewleitfadens.....	118
9.4	Auswahl und Beschreibung der Stichprobe.....	120
9.5	Ablauf der Erhebung und Datenanalyse	126

EMPIRISCHER TEIL

10	Darstellung und Interpretation der Ergebnisse	128
10.1	Übersicht über den Übergang im Verlauf.....	128
10.2	Emotionen und Gefühle während des Übergangs.....	129
10.2.1	Wehmut	129
10.2.2	Angst.....	130
10.2.3	Unsicherheit.....	132
10.3	Veränderung der Emotionen und Gefühle	134
10.4	Bewältigung des Übergangs	136
10.4.1	Familie, Freunde/-innen und Bekannte	136
10.4.2	Selbsthilfe	138
10.4.3	Universitäre Angebote	139
10.5	Veränderungen während und nach dem Übergang.....	139
10.5.1	Ziele	139
10.5.2	Tagesstruktur	143
10.5.3	Finanzielle Aspekte	144
10.5.4	Soziale Kontakte.....	146

10.5.5	Selbstwert und Selbstbewusstsein	148
10.5.6	Weitere Veränderungen und persönliche Erfahrungen	150
10.6	Dauer der Krise	155
10.7	Übersicht über die Krise im Verlauf	155
10.8	Ursachen der Krise	156
10.8.1	Studienabschluss	156
10.8.2	Auseinandersetzung mit der eigenen Identität	158
10.8.3	Externe Umstände	159
10.8.4	Orientierungslosigkeit bei der Jobsuche	159
10.8.5	Berufliche Ablehnung	160
10.8.6	Alter	161
10.8.7	Vergleich mit anderen	162
10.9	Emotionen und Gefühle während der Krise	164
10.9.1	Angst und Unsicherheit	165
10.9.2	Wut	168
10.9.3	Verdrängung	169
10.9.4	Erwartungsdruck und Selbstzweifel	171
10.9.5	Stress und Überforderung	172
10.9.6	Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung	174
10.9.7	Enttäuschung, Frustration und Depression	175
10.10	Veränderung der Emotionen und Gefühle	178
10.10.1	Initiative und Ehrgeiz	178
10.10.2	Planung	179
10.10.3	Gefühl der Sicherheit	179
10.10.4	Gefühl der Offenheit	180
10.10.5	Ängste abbauen, Selbstbewusstsein aufbauen	181

10.10.6	Optimismus	182
10.11	Bewältigung der Krise	183
10.11.1	Familie, Freunde/-innen und Bekannte.....	184
10.11.2	Psychotherapie	186
10.11.3	Universitäre Angebote	188
10.11.4	Selbstreflektion und Selbsthilfe	189
10.12	Veränderungen während und nach der Krise.....	190
10.12.1	Ziele	190
10.12.2	Tagesstruktur	193
10.12.3	Finanzielle Aspekte.....	194
10.12.4	Soziale Kontakte	196
10.12.5	Selbstwert und Selbstbewusstsein	198
10.12.6	Weitere Veränderungen und persönliche Erfahrungen.....	200
10.13	Was bedeutet es „erwachsen zu sein“	204
10.13.1	Unabhängigkeit und Verantwortungsübernahme	206
10.13.2	Stabilität und Sicherheit.....	207
10.13.3	Zukunftsplanung	208
10.13.4	Negative Einstellung zum Erwachsensein	209
11	Zusammenfassung und Fazit	212
11.1	Gemeinsamkeiten.....	212
11.2	Unterschiede	213
	Literaturverzeichnis	220
	Tabellen- und Abbildungsverzeichnis	233
	Anhang.....	234

Einleitung

In Situationen eines Umbruchs können sich für Menschen krisenhafte Phasen ergeben. Im Fall der jungen Erwachsenen wäre dies der Übergang ins Erwachsenenalter. Die geltenden Normalitätsstandards bezüglich der unterschiedlichen Formen der Lebensgestaltung sind einem stetigen Wandel unterzogen, weswegen von der Sozialpädagogik und Sozialen Arbeit Flexibilität und Offenheit im Umgang mit den Klienten/-innen gefordert wird. Hans Thiersch (1997) spricht in diesem Zusammenhang von den „*offene[n] Lebensentwürfe[n]*“ (ebd., S. 182) der Individuen. Angelehnt an dieses Zitat wurde in dieser Arbeit deshalb auch der Untertitel dementsprechend gewählt, da darauf aufmerksam gemacht werden soll, welche Unterschiede, aber auch Gemeinsamkeiten die heutige Generation der jungen Erwachsenen ausmachen und wie ihre persönlichen Lebensentwürfe aussehen.

Der Begriff der „Quarterlife Crisis“ wurde in den letzten Jahren immer häufiger diskutiert. Dennoch findet dieser im Alltag wenig Beachtung, trifft bei den meisten Menschen zunächst auf Unverständnis und wird belächelt. Im Grunde handelt es sich jedoch keineswegs um eine neuartige Art von Krise, wie oftmals fälschlicherweise angenommen wird, denn der Begriff „Quarterlife Crisis“ entstand bereits in den 90er Jahren und wurde im Jahr 2003 in den USA populär. Alle möglichen Krisen bauen auf der durch das erstmalige Auftreten einer Situation ausgelösten Vulnerabilität auf, welche sich im Laufe der Phase aufgrund fehlender Copingstrategien steigert und so eine handfeste Krise auslösen kann. Bei der Quarterlife Crisis handelt es sich um eine Ansammlung von Faktoren, welche in der Übergangsphase zum Erwachsenenalter auftreten kann. Diese Form einer Krise, welche wissenschaftlich (noch) nicht als solche angesehen wird, wird derzeit noch als „Phänomen“ bezeichnet und die Berichterstattung darüber gestaltet sich in den meisten Fällen abwertend und abschätzig. In erster Linie wird die Quarterlife Crisis als Luxusproblem dargestellt, da die Betroffenen über die finanziellen Mittel verfügen, ein im Grunde glückliches Leben zu führen, da alle Grundbedürfnisse des Individuums abgedeckt werden

können (vgl. Roedenbeck, 2003). Deshalb wird diese Form der Krise meist verharmlost dargestellt und die Probleme der Betroffenen werden nicht ernstgenommen.

Der Name der hier besprochenen Krise weist bereits darauf hin, dass es sich bei den Betroffenen um junge Erwachsene Mitte 20 handelt. In der Gesellschaft stellt diese Gruppe von Menschen heutzutage die sogenannte „Generation Y“ dar. Diese jungen Erwachsenen befinden sich derzeit am Übergang zwischen dem jungen Erwachsenenalter und dem Erwachsenenalter. Bereits viele Bücher versuchen einen Einblick in diese Generation und ihr Wesen sowie ihre Charaktereigenschaften und vor allem in ihre Einstellung zum Arbeitsalltag zu geben, welche für Unternehmen bereits jetzt und auch zukünftig von großer Bedeutung sind. Nicht umsonst werden die jungen Erwachsenen von Klaus Hurrelmann und Erik Albrecht in ihrem gleichnamigen Buch „Die heimlichen Revolutionäre: Wie die Generation Y unsere Welt verändert“ als *revolutionäre* Generation bezeichnet, welche die derzeitigen Arbeitsstrukturen aufbricht, diese neu denkt und langfristig verändern könnte (Hurrelmann & Albrecht, 2014). Doch auch diese Revolutionäre/-innen sind, wie jede Generation und wie alle jungen Erwachsenen mit zahlreichen Hürden des Erwachsenwerdens konfrontiert.

Das Interesse für das Thema ergab sich aus der derzeitigen Lebenssituation der Autorinnen, welche beide zwischen 20 und 30 Jahre alt sind, kurz vor der Beendigung des Studiums stehen und sich somit mitten in der Übergangsphase zwischen dem jungen Erwachsenenalter und dem Erwachsenenalter befinden. Durch Gespräche mit dem Freundeskreis und mit Bekannten sowie Studienkollegen/-innen rückte das Thema langsam in den Fokus, da viele über die gleichen oder ähnliche Probleme, Fragen, Ängste und Zweifel berichteten. Daraus entstand die Idee, die unterschiedlichen Lebensentwürfe von jungen Erwachsenen, welche zwischen 20 und 30 Jahre alt sind und kürzlich erst ins Berufsleben eingestiegen sind, zu untersuchen und aufzuzeigen, wie sich der Übergang vom Studium ins Berufsleben bei diesen gestaltete. Daraus ergab sich die folgende Forschungsfrage:

In welcher Form treten Umbrüche beim Übergang vom Studium in das Berufsleben auf?

Darüber hinaus war es von Interesse herauszufinden, ob die Befragten der Meinung sind, während dieses Übergangs in einer Krise gewesen zu sein und falls dies der Fall ist, wie sich diese auf ihr Leben auswirkte. So konnten Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede in den Biografien der Befragten herausgefiltert werden. Diese Arbeit kann somit zu einem besseren Verständnis für die Problemlagen heutiger junger Erwachsener beitragen sowie einen genaueren Einblick in die verschiedenen Lebensentwürfe und Einstellungen dieser geben. Diese Arbeit bezieht sich nun im Folgenden speziell auf die Absolventen/-innen einer Universität oder Fachhochschule, welche kürzlich erst ins Berufsleben eingestiegen sind.

Um das Thema in seiner ganzen Fülle betrachten zu können, erschien es sinnvoll, im ersten Teil der Arbeit zunächst einen theoretischen Überblick bezüglich der verschiedenen Begriffsdefinitionen zu geben sowie die verschiedenen Generationen, in welchen junge Erwachsene bis zum heutigen Zeitpunkt aufgewachsen sind, ausführlich zu diskutieren, um ein umfassendes Verständnis für ihre Lebensentwürfe zu erlangen. Der zweite Teil der Arbeit beschäftigt sich mit der Auswertung sowie mit der Interpretation der Ergebnisse der geführten Interviews. Danach werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Befragten zusammengefasst dargestellt und mit empirischen Forschungsergebnissen verglichen und interpretiert.

Die Ergebnisse, welche daraus gewonnen wurden, sollen zu einem besseren Verständnis für die zahlreichen und verschiedenen Lebensentwürfe heutiger junger Erwachsener dienen. Des Weiteren soll über Probleme und die Hürden junger Erwachsener in diesem Lebensabschnitt aufgeklärt werden, um künftig eventuell mehr Hilfestellung und Angebote für diese Zielgruppe setzen zu können und ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die Quarterlife Crisis real und durchaus ernstzunehmend ist.

Theoretischer Teil

1 Frühes Erwachsenenalter

Im ersten Kapitel wird zunächst die Entstehung des frühen Erwachsenenalters als eigenständige Lebensphase erläutert und allgemein darüber aufgeklärt, was diesen spezifischen Abschnitt kennzeichnet. Im Anschluss wird auf das von Jeffrey Jensen Arnett definierte Konzept der „*Emerging Adulthood*“ eingegangen und so die Basis für das Verständnis der weiteren Arbeit geschaffen.

Das Lebensalter in verschiedene Phasen zu gliedern, es in bestimmte Zeiträume einzuteilen und es damit ordnen zu wollen, ist Teil des menschlichen Interesses. Auf diesem Wege entstand eine Normalbiographie, die einerseits zur Orientierung dient, andererseits jedoch, im Falle einer Abweichung, auch Zweifel und Unsicherheiten hervorrufen kann.

Im 19. Jahrhundert wurde die Jugend erstmals als eigenständige Phase wahrgenommen und ihr damit ein eigenständiger Zeitraum zugesprochen, welcher im 20. Jahrhundert weiterentwickelt sowie generalisiert wurde. Den Grund für die Einführung einer eigenständigen Lebensphase und strikter altersbedingter Grenzen zum Kindes- sowie zum Erwachsenenalter stellten die Veränderungen der Arbeitsgesellschaften und die damit einhergehenden neuen Aufgaben und Anforderungen an das Individuum dar. Diese Phase kennzeichnet einen den Jugendlichen zugesprochenen Schonraum, ein sogenanntes Moratorium, um sich auszuprobieren, zu lernen, Fehler zu machen und sich in weiterer Folge auf das Erwachsenwerden vorzubereiten (vgl. Galuske & Rietzke, 2008; Walther, 1996; Münchmeier, 2005). Es ergab sich ein gesellschaftlich angesehenes und toleriertes Bild – eine Vorgabe – für den weiteren Werdegang des jungen Individuums, welches jedoch selten der Realität entsprach, da das Leben einem ständigen Wandel ausgesetzt ist und die Lebensumstände nicht linear verlaufen. Die hier angesprochene Normalbiographie konnte sich nicht halten und so wurden die in den 70er Jahren als „Ausnahme“ betitelten Individuen, also jene, die zwar das Alter betrachtend bereits den Erwachsenenstatus erreicht

hatten, bei denen jedoch noch keine vollständige Autonomie vorhanden war, zur Regel. Es erfolgte eine Ausdehnung und Differenzierung der Jugendphase. Die „jungen Erwachsenen“ bzw. das „frühe Erwachsenenalter“ bildet ein Zwischenglied zwischen der Jugend auf der einen und dem Erwachsensein auf der anderen Seite. Diese Phase ermöglicht es jungen Erwachsenen, nach der Ausbildung in eine Nach-Jugend-Phase zu treten, welche es ihnen erlaubt, soziokulturellen Austausch zu betreiben und Erfahrungen zu machen, ohne dabei finanziell unabhängig zu sein. Hier wird bereits ersichtlich, dass eine klare Abgrenzung von der Jugendphase zum Erwachsenenalter nicht mehr möglich ist, da die Grenzen immer stärker verschwimmen (vgl. Galuske & Rietzke, 2008; Hurrelmann & Quenzel, 2016; Münchmeier, 2005; Walther, 1996). Dieser Übergang ist den Jugendlichen meist nicht bewusst, da er sich schleichend vollzieht, völlig offen ist und sich kaum bis nicht strukturieren, einordnen sowie planen lässt (vgl. Hurrelmann & Quenzel, 2016). Zudem ist dieser Übergang von der aktuellen Lebenslage und den jeweiligen Chancen, die sich für die Jugendlichen ergeben, abhängig (vgl. ebd.).

Ebenfalls soll beachtet werden, dass sich die Phase des frühen Erwachsenenalters in zwei Substadien gliedern lässt. Das erste Stadium bildet die *Emerging Adulthood*, in der die Betroffenen nach Unabhängigkeit streben, während sie im zweiten Stadium des frühen (oder jungen) Erwachsenenalters angekommen Verpflichtungen eingehen. Im Spektrum dieser zwei Polaritäten bewegen sich die Betroffenen hin und her, wodurch es zu Verwirrungen kommt, welche letztlich zur „*Quarterlife Crisis*“ führen können (vgl. Robinson, 2015).

1.1 Emerging Adulthood

Eine Ausbildung als Grundlage für das spätere Einkommen und den beruflichen Werdegang, Liebe, Ehe, Familiengründung – die Periode des späten Jugendalters ist gekennzeichnet von einem Wandel des Weltbilds, von Umbrüchen und Veränderungen. Jeffrey Jensen Arnett (2000) nennt diese Zwischenphase *Emerging Adulthood* und fokussiert dabei auf das Alter von 18 bis 25 Jahren. Diese Fülle an Möglichkeiten, neuen Aufgaben und das Gefühl, zwischen dem Jugendalter und dem Erwachsensein zu stecken, lässt

junge Erwachsene in einer Kombination von Unabhängigkeit und Abhängigkeit von Eltern und Familie zurück. Das Ende dieser Periode kennzeichnet das Eintreten in das Erwachsenenalter, wenn junge Erwachsene relativ stabile Lebensstrukturen aufgebaut haben (vgl. Arnett, 2000).

„Emerging adulthood has become a distinct period of the life course for young people in industrialized societies. It is a period characterized by change and exploration for most people, as they examine the life possibilities open to them and gradually arrive at more enduring choices in love, work, and worldviews” (ebd., S. 479).

Obwohl sich die Emerging Adulthood auf das Alter von 18 bis 25 Jahren bezieht, hebt Arnett hervor, dass diese Phase subjektiv geprägt sei. Er gelang zu dieser Ansicht, indem er Amerikaner/-innen im Alter zwischen 12 und 55 Jahren befragte. Die Stichprobe bestand aus 519 Personen, denen er die Frage stellte: *„Do you feel that you have reached adulthood?”* (ebd., S. 472). Wie in Abbildung 1 zu sehen ist, beantwortete die Mehrheit der 12- bis 25-Jährigen die Frage mit „ja und nein“. *„This reflects a subjective sense on the part of most emerging adults that they have left adolescence but have not yet completely entered young adulthood”* (Arnett, 1988 zit. n. Arnett, 2000, S. 471). Arnett sieht dabei die Schwierigkeit für junge Erwachsene darin, dass sie sich selbst erst als erwachsen bezeichnen können, wenn sie stabile Lebensumstände aufweisen können, wie die Niederlassung an einem festen Wohnsitz, das Beenden der Schule, der Beginn der Karriere oder die Heirat bzw. das Einlassen auf eine Lebenspartnerschaft (vgl. Arnett, 2000).

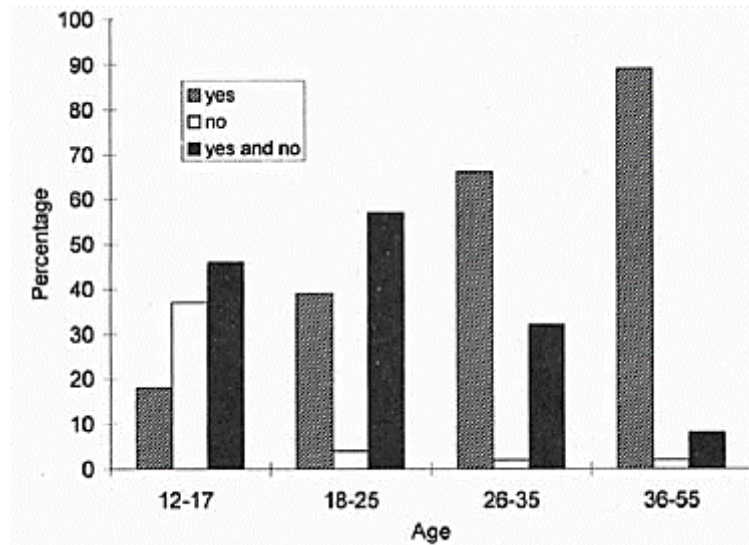


Abbildung 1: „Subjective Conceptions of Adult Status in Response to the Question, Do You Feel That You Have Reached Adulthood?“ by Arnett J. J., 2000, Emerging Adulthood. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), S. 472.

Zudem geht Arnett davon aus, dass die Industrialisierung der Gesellschaft und die damit einhergehenden Veränderungen in den letzten Jahren für diese Phase des „sich nicht Erwachsenfühlers“ verantwortlich seien (vgl. Arnett, 2000; Arnett, 2007). Er betont zudem, dass die Emerging Adulthood keine universelle Phase sei, sondern nur in Kulturen existiere, in denen das Erwachsenwerden und die damit verbundene Übernahme von Verantwortung bis weit nach dem späten Jugendalter hinausgeschoben wird. Aus diesem Grund sei diese Periode eher in Ländern zu finden, in denen ein hohes Ausbildungsniveau und hohe Qualifikationen für spezialisierte Berufe nötig sind.

Die Industrialisierung erforderte somit eine Verlängerung der Ausbildungszeiten, die junge Erwachsene dazu zwingt, über eine längere Zeit zur Schule zu gehen oder länger zu studieren (vgl. Arnett, 2000). Dieser Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter wird somit zeitlich verlegt. Die hohen Anforderungen des beruflichen Alltags und der damit einhergehende Zwang zu besseren und höheren Qualifikationen und Ausbildungen zeigt sich ebenso in Österreich. Im Vergleich zu 1960, wo insgesamt 10.832 Personen die Reife- und Diplomprüfung absolvierten, sind es 2016 österreichweit schon 40.947 Personen (vgl. Statistik Austria, 2017a). Diese Entwicklung zeigt sich ebenfalls im universitären Bereich, wobei 1971/72 gesamt 4.921 inländische Studierende ihr Studium beendeten und 2016 bereits 26.823 Absolventen/-innen zu verzeichnen waren (vgl. Statistik Austria,

2017b). Mit der steigenden Anzahl an Akademikern/-innen geht ebenso ein späterer Berufseinstieg einher. Im Jahr 1994 waren durchschnittlich 1726 Personen, 2016 nur mehr 701 Personen im Alter von 15 bis 34 Jahren erwerbstätig (vgl. Statistik Austria, 2017c). Zudem werden die Ehe sowie die Elternschaft ebenfalls bis weit nach dem Beenden der Schulzeit aufgeschoben. Dadurch wird das Erkunden unterschiedlicher Liebesbeziehungen vor der Heirat sowie von verschiedenen Berufen vor der Übernahme der Verantwortung für ein Kind ermöglicht (vgl. Arnett, 2000). Längere Ausbildungszeiten könnten unter anderem ein Grund für eine spätere Heirat oder Familienplanung sein. In Österreich zeigt sich dieser Trend ebenfalls. Das mittlere Erstheiratsalter lag 1960 für Frauen noch bei 21,9 und bei Männern bei 25,4 Jahren. Im Jahr 2016 ist das mittlere Erstheiratsalter von Frauen auf 30,3 Jahre und von Männern auf 32,6 Jahre gestiegen (vgl. Statistik Austria, 2017d). Dies wird ebenso verdeutlicht durch das angestiegene durchschnittliche Alter von Müttern bei der ersten Geburt. 1984 waren Mütter, die ihr erstes Kind gebären, durchschnittlich 23,8 Jahre alt. 2016 stieg das durchschnittliche Gebäralter auf 30,7 Jahre. Zusammenfassend zeigt sich eine Verschiebung der Eheschließung und Familienplanung in Richtung Dreißiger (vgl. Statistik Austria, 2017e).

Laut Arnett (2007) sei die Emerging Adulthood durch fünf Merkmale gekennzeichnet. Emerging Adults befänden sich in dieser Phase auf der Suche nach der eigenen Identität und in einer Phase der Instabilität und der Möglichkeiten, wobei sie auf sich selbst fokussiert seien. Dabei ist zu betonen, dass diese Merkmale keine universelle Gültigkeit aufweisen, sondern in der Periode der Emerging Adulthood häufiger auftreten als in anderen Perioden des Lebens (vgl. ebd.).

Ulrike Sirsch, Eva Dreher, Eva Mayr und Ulrike Willinger (2009) veröffentlichten eine Studie, in der sie 775 Österreicher/-innen, davon 226 Jugendliche (11 – 19 Jahre), 317 junge Erwachsene (20 – 29 Jahre) und 232 Erwachsene (30 – 35 Jahre), befragten. Gleich wie in der Studie von Arnett (2000) wurden die Teilnehmer/-innen darüber befragt, ob sie sich selbst als erwachsen einschätzen. Um dies zu untersuchen, wurde die deutsche Version des Inventars der Dimensionen des jungen Erwachsenenalters (IDEA; Reifman, Arnett & Colwell, 2007) vorgegeben, in denen die fünf Merkmale,

„[...] (a) identity exploration (7 items, e.g., time of finding out who you are), (b) experimentation/possibilities (5 items, for example, time of trying out new things), (c)

negativity/instability (7 items, e.g., time of confusion), (d) self-focused concerns (6 items, e.g., time of personal freedom), and (e) feeling in between (3 items, e.g., time of feeling adult in some ways but not others)” (Sirsch et al., 2009, S. 280)

erfragt wurden. Ausschließlich den jungen Erwachsenen wurde dieser Fragebogen vorgegeben, wobei sie die Items anhand einer Likert-Skala von 1 (starke Ablehnung) bis 4 (starke Zustimmung) bewerteten. Im Durchschnitt wiesen die österreichischen jungen Erwachsenen hohe Werte auf den fünf Skalen auf (Identitätsexploration, $M = 3,20$; Experimentieren/Möglichkeiten, $M = 3,29$; Negativität/Instabilität, $M = 2,54$; Selbstfokus, $M = 2,98$; Gefühl, dazwischen zu sein, $M = 2,93$) (vgl. ebd.).

Die Ergebnisse der Befragung, ob die Teilnehmenden sich selbst als erwachsen einschätzen würden, unterstreichen die oben erwähnten Ergebnisse von Arnett. 16% der Jugendlichen, 38% der jungen Erwachsenen und 80% der Erwachsenen fühlten sich zum Zeitpunkt der Befragung *erwachsen* (vgl. ebd.).

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Emerging Adulthood als Übergangsphase vom Jugend- ins Erwachsenenalter beschrieben werden kann. Die Lebensstrukturen der Emerging Adults entsprechen nicht denen von Jugendlichen oder Erwachsenen, wodurch das Gefühl ausgelöst wird, sich nirgends zugehörig zu fühlen. Die vielen Möglichkeiten für verschiedene Lebensstrukturen erschweren die Entscheidung, eine auf die eigene Persönlichkeit angepasste Lebensstruktur zu wählen.

Ein weiterer Autor, der sich mit der Phase des jungen Erwachsenenalters beschäftigt, ist Claus Koch (2017). Er bezeichnet die Jahre zwischen dem 18. und 30. Lebensjahr als „*Odyseusjahre*“ (ebd., S. 35) und stellt sich junge Erwachsene

„[...] vielmehr als Suchende und auf ein Ziel hin orientierte Menschen vor: als Menschen, die ihr Ziel vielleicht schon zu kennen glauben, von dem sie aber noch nicht wissen, wie und ob sie es jemals erreichen werden. Suchende* sind diese Menschen auch deswegen, weil es heute im Gegensatz zu früheren Zeiten erheblich mehr Möglichkeiten der Selbstverwirklichung gibt [...]“ (Koch, 2017, S. 35).*

* Anmerkung: Wörter, die in der Originalliteratur kursiv hervorgehoben sind, wurden in der vorliegenden Arbeit unterstrichen.

Um diese Suche erfolgreich meistern zu können, benötige es nach Erik H. Erikson (1966a) zunächst eine gefestigte Identität, eine Einheit mit sich selbst, bevor nächste Schritte unternommen werden könnten. Vor allem in Bezug auf Bindungen zu anderen Menschen, im Sinne einer Partnerschaft, sei eine gefestigte Identität vonnöten. In dieser Lebensphase verliere sich das Individuum in sich selbst und finde sich später in einem anderen Menschen wieder. So entstehe Intimität zwischen den Partnern/-innen und eine Offenheit, welche in späterer Folge zu wahrer Liebe führen könne. Hier meint Erikson nicht lediglich die Liebe zu anderen, sondern in erster Linie zu sich selbst. Wenn das Individuum über keine stabile Identität verfügt, kommt es laut Erikson zur völligen Isolation von Gemeinschaften, Beziehungen und Freundschaften. Die Isolation an sich sei jedoch nichts durchweg Negatives. Von Bedeutung sei hier ein sinnvolles Verhältnis zwischen Intimität und Isolation, welches jedes Individuum entwickeln müsse (vgl. ebd.).

Dies ist lediglich ein Aspekt des Erwachsenwerdens. Ein weiterer Punkt, der in dieser Übergangsphase Verwirrung auslösen kann, ist die Tatsache, dass es heutzutage üblich ist, den Erwachsenenstatus zu juvenilisieren. Dies bedeutet, dass die ältere Generation den Jugendlichen einerseits negative Eigenschaften zuschreibt, über sie urteilt oder sie sogar *verurteilt*. Auf der anderen Seite treffen die Leichtigkeit der Lebensführung und die vielen Möglichkeiten der Jugendlichen auf Bewunderung und die ältere Generation wünscht sich dies auch für das eigene Leben. Somit zieht sich die Lebensphase der Jugend sogar noch bis ins Erwachsenenalter hinein und das auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Zum Beispiel sind hier ökonomische und soziale Umbrüche zu nennen, welche sich auf die Entwicklung von unsicheren Beschäftigungsverhältnissen in den letzten Jahren beziehen. Auch wenn das junge Erwachsenenalter oder Erwachsenenalter erreicht wird, ist dies in der heutigen Zeit keine Garantie für eine sichere Arbeitsstelle. Das Konstrukt der flexiblen Beziehungen, welches eigentlich für die Jugendphase charakteristisch ist, wird nun von erwachsenen Menschen, sogar von Senioren und Seniorinnen angenommen und gelebt (vgl. Hurrelmann & Quenzel, 2016). Den jungen Erwachsenen wird ein paradoxes Bild präsentiert, das ihnen suggeriert ewig kindlich bleiben zu können. Gleichzeitig werden sie dazu gedrängt, so schnell wie möglich erwachsen zu werden (vgl. Koch, 2017). Obwohl sich der Trend zum „Wieder-jung-sein-Wollen“ verschiebt und ein gewisses

Verständnis seitens der Gesellschaft für die Probleme und die immer schwieriger zu überbrückenden Hürden junger Erwachsener aufgebracht werden müsste, ist die Realität eine andere. Diese Phase, in der Jugendliche bzw. junge Erwachsene nicht erwachsen werden möchten oder von der Gesellschaft sogar daran gehindert werden, trifft auf Unverständnis und wird z. B. durch den Begriff ‚Kidult‘ (Koch, 2017, S. 35) (eine Mischung aus den englischen Wörtern „Kid“, zu Deutsch „Kind“, und „Adult“, zu Deutsch „Erwachsener“) abgewertet. Der Soziologe Frank Furedi (2003) meint dazu:

„Our society is full of lost boys and girls hanging out at the edge of adulthood. Yet we find it difficult even to give them a name. The absence of a readily recognized word to describe these infantilised adults demonstrates the unease with which this phenomenon is greeted. Advertisers and toy manufacturers have invented the term ‘kidult’ to describe this segment of the market. Another word sometimes used to describe these 20- to 35-year-olds is ‘adultescent’, generally defined as someone who refuses to settle down and make commitments, and who would rather go on partying into middle age” (ebd., o.S.).

Diesem Zitat ist zu entnehmen, dass vor allem die Werbeindustrie daran interessiert ist, die Infantilisierung der Gesellschaft aufrechtzuerhalten und den Eintritt ins Erwachsenenalter immer länger aufzuschieben. Ausgegangen wird dabei von dem Standpunkt, dass es für die Menschen nicht erstrebenswert wäre, erwachsen zu sein oder zu werden – je nachdem, ob sich die Werbebotschaften an bereits ins Erwachsenenleben Eingestiegene oder an junge Erwachsene, die kurz davorstehen, richten. Es werden vor allem Aspekte wie Verantwortung, Verpflichtung, Ernsthaftigkeit etc., die zum Erwachsensein gehören, als negativ dargestellt, um darauf aufmerksam zu machen, wie reizvoll es doch wäre, wieder oder weiterhin seine Kindheit zu genießen. Dabei konstruieren einige Medien eine infantile Realität, in der das Konsumverhalten der Erwachsenen dem eines Kindes gleicht, mit dem Vorteil, dass die kindlichen Bedürfnisse aufgrund des Einkommens stets gedeckt werden können. Die Medien lösen in der Gesellschaft den Wunsch aus, wieder Kind sein zu dürfen, sich jeglicher Verantwortung zu entziehen und sich der Unreife hingeben zu dürfen, um im selben Atemzug Produkte zu vermarkten, welche diese Bedürfnisse stillen sollen. Durch diese Tatsachen fällt den jungen Erwachsenen der Eintritt ins Erwachsenenalter noch schwerer, als er ohnehin ist (vgl. Koch, 2017). Um dem entgegenzuwirken, ist es nötig, den Erwachsenenstatus nicht weiter abzuwerten und den jungen Erwachsenen

andere (positive) Aspekte des Erwachsenseins vor Augen zu führen und sie in der Phase des Erwachsenwerdens lieber zu unterstützen, als zurückzuhalten.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass diese eigenständige Phase, welche sich vor dem Erwachsenenalter eingliedert, den Jugendlichen und den jungen Erwachsenen, einen Schonraum zuspricht, in welchem sie sich ausprobieren und ihre Persönlichkeit entdecken sowie entwickeln können. Diese Zwischenphase ist Gegenstand vieler Studien und Recherchen, wobei das Konzept der Emerging Adulthood von Arnett in diesem Zusammenhang eines der bekanntesten ist. In der Emerging Adulthood kann es zu Gefühlen von Instabilität, Unsicherheit, Verwirrung und Angst kommen, mit denen die jungen Erwachsenen zu kämpfen haben. Sie fühlen sich weder den Jugendlichen noch den Erwachsenen zugehörig, was eine gewisse Zerrissenheit auslöst. Da die Emerging Adults auf der Suche nach ihrer Identität sind und diese durch die heutige von Medien geprägte Welt zu immer größerer Verwirrung bezüglich des eigenen Selbst führt, verschieben sich die Grenzen der einzelnen Altersphasen nach hinten bzw. verschwimmen und gehen nahtlos ineinander über. Im Zuge dessen verschieben sich auch die Aufgaben, welche die jungen Erwachsenen in der Phase der Emerging Adulthood zu bewältigen haben, nach hinten. Um einen detaillierten Einblick in dieses Thema zu erhalten, erscheint es an dieser Stelle sinnvoll, die gesellschaftlich anerkannten Entwicklungstheorien- und aufgaben vorzustellen.

2 Entwicklungstheorien

In diesem Kapitel werden zunächst die Entwicklungsaufgaben nach Havighurst im frühen Erwachsenenalter sowie ihre Weiterentwicklungen behandelt. Im Anschluss werden weitere Ansätze zur Beschreibung der menschlichen Entwicklung diskutiert.

2.1 Entwicklungsaufgaben nach Havighurst

Robert James Havighurst war Professor für Bildung an der Universität von Chicago, wo er zudem den Vorsitz des Komitees für menschliche Entwicklung innehatte. Der Erziehungswissenschaftler war der Erste, der sogenannte „Entwicklungsaufgaben“ formulierte und diese in seinem Buch „Human Development and Education“ im Jahre 1953 veröffentlichte. Diese Aufgaben ergeben sich aus den gesellschaftlichen sowie kulturellen Vorstellungen und Erwartungen einer Gesellschaft an das Individuum. An jede Altersgruppe werden bestimmte Aufgaben und Ziele herangetragen, welche diese versucht zu erfüllen bzw. zu bewältigen. Die Bewältigung einer Aufgabe sei nach Havighurst das ausschlaggebende Kriterium, welches ein zufriedenstellendes Leben in der Gesellschaft gewährleisten könne. Das Individuum entwickle mit jeder Aufgabe neue Ressourcen und Fähigkeiten, welche es für die nachfolgenden Entwicklungsaufgaben benötige. Im Gegenzug dazu mache das Scheitern das Individuum unglücklich und erschwere das Meistern weiterer Aufgaben. Zusätzlich erfahre das Individuum gesellschaftliche Ablehnung, welche die Bewältigung des weiteren Lebens ebenfalls negativ beeinflussen könne. Die Entwicklungsaufgaben ergeben sich laut Havighurst erstens aus dem biologischen Reifeprozess, zweitens aus den Erwartungen und Anschauungen der Gesellschaft, im sozialen wie kulturellen Sinne, und drittens aus den eigenen Wertvorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen des Individuums (vgl. Havighurst, 1953).

Er unterteilt die Lebensspanne des Individuums in vier Hauptphasen. Jeder einzelnen Phase sind bestimmte Aufgaben zugewiesen, welche positiv oder negativ gelöst werden

können. Die erste Phase betitelte er als das Säuglingsalter und die frühe Kindheit („*Infancy and Early Childhood*“), welche sich von der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr erstreckte. Als mittlere Kindheit („*Middle Childhood*“) bezeichnete er die zweite Phase, die mit dem sechsten Lebensjahr beginne und mit dem 12. Lebensjahr ende. Die dritte Phase nannte Havighurst Jugendalter („*Adolescence*“), das vom 13. bis zum 19. Lebensjahr dauere. Die letzte Phase bilde das Erwachsenenalter und das hohe Alter („*Adulthood and Old Age*“). Hier nimmt er eine Unterscheidung zwischen dem frühen Erwachsenenalter („*Early Adulthood*“), welches mit dem 19. Lebensjahr beginne und mit 30 Jahren ende, dem mittleren Erwachsenenalter („*Middle Age*“), welches sich vom 30. bis zum 55. Lebensjahr erstrecke, und dem späten Erwachsenenalter („*Later Maturity*“), welches ab dem 56. Lebensjahr beginne, vor (vgl. Havighurst, 1953).

2.1.1 Entwicklungsaufgaben im frühen Erwachsenenalter nach Havighurst

Havighurst beschreibt diese Phase als eine der lehrreichsten im Leben eines Menschen, da die jungen Erwachsenen in dieser Zeit am motiviertesten seien und schneller lernen als in anderen Phasen (vgl. ebd.). Doch dies seien nicht die einzigen Punkte, welche diesen Lebensabschnitt so besonders machen, denn

„Early adulthood is the most individualistic period of life and the loneliest one, in the sense that the individual, or, at the most, two individuals, must proceed with a minimum of social attention and assistance to tackle the most important tasks of life“
(ebd., S. 258).

Daraus ergeben sich acht Aufgaben, welche in dieser Periode für die jungen Erwachsenen von Bedeutung seien und in den Mittelpunkt ihres Lebens rücken. Diese Aufgaben sollen nun an dieser Stelle vorgestellt und beschrieben werden. Hier sei angemerkt, dass sich die nachfolgenden Beschreibungen auf die Lebenssituation in den USA in den 50er Jahren beziehen und deshalb auf die heutigen Lebensentwürfe von jungen Menschen unserer Gesellschaft nur teilweise übertragbar sind.

2.1.1.1 Einen Partner/eine Partnerin finden

Hier wird eine stürmische Zeit beschrieben, in welcher sich die jungen Individuen ein wenig orientierungslos zeigen und aufgewühlt seien. Dieser Prozess, in dem die jungen Erwachsenen sich ausprobieren und umeinander werben, könne einige Jahre andauern. Havighurst merkt an, dass es hier zu Unterschieden in den sozialen Schichten in der Bevölkerung kommen könne. So seien z. B. die Eltern oftmals in diese Phase (absichtlich oder unabsichtlich) eingebunden (vgl. Havighurst, 1953.).

2.1.1.2 Ein glückliches Zusammenleben als (Ehe-)Paar

Oberstes Ziel dieser Entwicklungsaufgabe sei es, zwei getrennte und fremde Leben miteinander in Einklang zu bringen und zu vereinen. Hierbei erscheine es neben dem gegenseitigen Kennenlernen ebenso wesentlich zu sein, sich selbst genau kennenzulernen und zu verstehen, wie das Individuum selbst in bestimmten Situationen mit seinen Gefühlen umgehen solle. Für eine Frau könne sich in dieser Phase ein Problem ergeben, welches sie vor die Wahl stellt, entweder zusätzlich zu ihrer Aufgabe als Hausfrau an ihrer beruflichen Karriere zu arbeiten oder sich rein der Hausarbeit zu widmen (vgl. ebd.).

2.1.1.3 Familienplanung und -gründung

Die Frau habe am Beginn ihrer Schwangerschaft die Wahl zwischen zwei Grundhaltungen, welche sie zukünftig einnehmen werde. Der erste, positive Weg bestünde darin, dass sie sich mit ihrer zukünftigen Mutterrolle identifizieren könne, keinerlei Ängste oder Zweifel bezüglich der Schwangerschaft empfinde und diese als das höchste Gut ihrer menschlichen Existenz ansehe. Die Alternative zu diesem Weg stelle die Ablehnung der Schwangerschaft dar. Hier stehe sie dieser misstrauisch und ängstlich gegenüber, was ihre Zukunft als Schwangere negativ beeinflusse. Zusätzlich komme sie unweigerlich mit den Meinungen der Gesellschaft zu ihrer Schwangerschaft in Kontakt und diese können, je nachdem, welche Haltung sie selbst diesem Thema gegenüber einnehme, ihre Ängste

schüren und sie noch weiter verunsichern, oder dazu beitragen, dass sie sich noch mehr darüber freue. Weiters stelle sich die Frage, ob und wie lange sie ihrer derzeitigen beruflichen Karriere nachgehen und ab welchem Zeitpunkt sie sich ausschließlich auf sich und das Baby konzentrieren solle. Nach der Geburt müsse sie sich entscheiden, ob und wann sie wieder in die Arbeitswelt einsteigen möchte (vgl. Havighurst, 1953).

Der Mann müsse in der Schwangerschaft lernen, seine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und mehr auf seine Partnerin einzugehen sowie sie zu versorgen, ihr in krisenhaften Situationen zur Seite zu stehen und zusätzlich alle finanziellen Absicherungen zu planen und zu arrangieren. Er fungiere ganz traditionell als Erhalter der Familie. Doch auch ihn plagten vor oder während der Schwangerschaft Ängste bezüglich der Zukunft der jungen Familie, wie die Befürchtung, dass die gemeinsame Zeit zu zweit darunter leiden könnte, weil das Neugeborene dem jungen Paar alle Kräfte abverlangen könne und somit gesellschaftliche Veranstaltungen zu einer Rarität in ihrem Leben werden könnten (vgl. ebd.). In dieser Zeit seien vor allem Empathie, der Zusammenhalt und die Rücksicht aufeinander sowie eine genaue Planung des zukünftigen Lebens von zentraler Bedeutung.

2.1.1.4 Kindererziehung

Den zentralen Punkt bei dieser Aufgabe stelle das Verantwortungsbewusstsein gegenüber einem anderen Lebewesen dar. Hier seien bestimmte Fähigkeiten gefordert, welche das junge Paar bestenfalls bereits in seiner Zeit zu zweit erworben habe und welche es in der Situation, in der es ein Neugeborenes versorgen müsse, lediglich modifizieren müsse. Es gehe um das Einfühlungsvermögen und um das Zu- und Anhören des Kindes, um auf seine Bedürfnisse eingehen zu können. Die jungen Erwachsenen müssen lernen, mit ihrem Kind in Kontakt zu treten, es angemessen zu versorgen sowie ihren Tagesablauf neu zu strukturieren und den Bedürfnissen des Kindes anzupassen. Jegliche Wesenszüge und Angewohnheiten der Erwachsenen haben dabei direkten Einfluss auf das Kind und in weiterer Folge auf dessen Verhalten. Es sei deshalb vonnöten, dass sich das Paar darauf konzentriere, seinem Kind ein gutes Vorbild zu sein (vgl. ebd.).

2.1.1.5 Einen Haushalt führen

Die Aufgabe des Paares bestehe bei diesem Abschnitt in der Instandhaltung und Dekoration des Hauses sowie in der täglichen Zubereitung der Speisen, wobei die Hauptaufgabe dabei die Frau übernehme und der Mann ihr lediglich unterstützend zur Seite stehe. Der Partner sei dafür verantwortlich, das Familienbudget zu verwalten und sich um anfallende Reparaturen zu kümmern (vgl. Havighurst, 1953).

2.1.1.6 In die Arbeitswelt einsteigen

Bei diesem Punkt geht Havighurst lediglich auf das männliche Geschlecht ein. Diese Aufgabe stelle den jungen Mann vor eine schwierige Aufgabe, bei welcher ihm einiges abverlangt werde. Die meiste Zeit seines Lebens verbringe er bei der Arbeit und sei in dieser Zeit weitgehend unempfänglich für weitere Bereiche seines Lebens, welche sich nicht mit seinem Beruf beschäftigen, da er seinen Fokus ausschließlich auf diesen richte. Einen Vorteil in dieser Phase haben laut Havighurst Männer der Ober- und Unterschicht. Diese seien stabil in ihrem sozialen Status und müssen sich im Berufsleben deshalb nicht so anstrengen wie Männer aus der Mittelschicht, welche ihren sozialen Status permanent verteidigen müssen oder einen höheren Status erreichen möchten. Einen Mann aus der Unterschicht betreffe dieses Problem ebenfalls nicht, da dieser im Gegensatz zu einem Mann aus der Oberschicht bereits sehr früh in das Berufsleben einsteige, sich einen gewissen Status erarbeitet habe oder sogar schon an der Spitze der Karriereleiter angekommen sei (vgl. ebd.).

2.1.1.7 Bürgerliche Partizipation

Erst wenn die ersten Hürden des jungen Erwachsenenlebens überwunden seien, könne sich das Paar langsam wieder auf andere Dinge des Lebens konzentrieren. Viele treten danach verschiedenen Gruppen bei, um sich gesellschaftlich zu engagieren. Hier gebe es

Unterschiede zwischen den Bevölkerungsschichten, wobei z. B. Menschen aus der Mittelschicht mit großer Freude freiwillig in Organisationen oder in der Kirche helfen. Der Vorteil, der sich daraus für die Gesellschaft ergebe, komme auch den Helfenden zugute, weshalb sie die Arbeit uneigennützig verrichten. Menschen aus der Oberschicht beteiligen sich selten in Organisationen und wenn, dann aus anderen Gründen als die Mittelschicht. Die Erwachsenen der Oberschicht gehen davon aus, dass ihr Nachwuchs zukünftig eine Führungsposition ausüben werde und ermutigen ihre Kinder deshalb dazu, in Gemeinschaften einzutreten, damit diese dort ihre Führungsqualitäten und -fähigkeiten erlernen sowie ausbauen können, welche sie für ihr zukünftiges Leben als Chef/-in einer Firma oder Ähnliches benötigen. Menschen aus der Unterschicht arbeiten eher bei Kirchenverbänden und leisten Nachbarschaftsarbeit, als dass sie sich in größeren Organisationen engagieren (vgl. Havighurst, 1953).

2.1.1.8 Eine geeignete soziale Gruppe finden

Nach der Heirat eines jungen Paares verändern sich im Laufe der Zeit nicht nur die Aufgaben oder Interessen beider Partner/-innen, sondern auch die sozialen Gruppen, in denen beide verkehren, da Freundschaften aufgrund von unterschiedlichen Lebensentwürfen nicht mehr konvergieren. Das Paar suche sich nun soziale Gruppen oder einzelne Menschen, welche ihre Sicht und Einstellung dem Leben gegenüber teilen und mit denen sie sich darüber austauschen können. Zum einen müsse sich das Paar aufgrund finanzieller Gegebenheiten zwischen verschiedenen Gruppen entscheiden, zum anderen sei es meist nicht möglich, in mehr als einer Gruppe präsent zu sein (vgl. ebd.).

2.2 Reformulierung der Entwicklungsaufgaben nach Hurrelmann und Quenzel

Eine aktuellere Version der Entwicklungsaufgaben beschreiben Klaus Hurrelmann und Gudrun Quenzel (2016). Diese Dimensionen werden aus psychobiologischer und soziokultureller Sicht beleuchtet.

1. „*Qualifizieren*“ (Hurrelmann & Quenzel, 2016, S. 26). Diese Dimension beschreibt aus psychobiologischer Sicht den Erwerb von kognitiven und sozialen Kompetenzen, welcher wesentlich ist, um autonom und selbstbestimmt handeln zu können. Die Bewältigung dieser Entwicklungsaufgabe ist Voraussetzung für die weitere Bildungs- oder Berufslaufbahn. Die soziokulturelle Dimension bezieht sich in erster Linie auf den Erwerb berufsrelevanten Fertig- und Fähigkeiten, welche die Voraussetzung eines erfolgreichen Einstiegs in das Berufsleben gewährleisten (vgl. ebd.).
2. „*Binden*“ (ebd., S. 26 f.). Aus psychobiologischer Sicht, wie aus soziokultureller Sicht behandelt die zweite Dimension die Akzeptanz des sich verändernden Körpers, der Emotionen und Gefühle sowie das Annehmen der Geschlechtsidentität. Der Auszug aus dem Elternhaus sowie der Aufbau einer stabilen Partnerschaft stellen hierbei die vorrangigen Ziele dar. Die soziokulturelle Dimension fokussiert dabei die Eingliederung in die Gesellschaft (vgl. ebd.).
3. „*Konsumieren*“ (ebd., S. 26 f.). Beide Dimensionen beschäftigen sich mit dem Aufbau eines stabilen sozialen Netzwerks sowie dem verantwortungsvollen Umgang mit den persönlichen Bedürfnissen in Bezug auf das eigene Konsumverhalten. Diese Haltung soll zum psychischen und physischen Gleichgewicht beitragen (vgl. ebd.).
4. „*Partizipieren*“ (ebd., S. 26 ff.). Hierbei spielen die Stabilisierung des persönlichen Wertesystems sowie die Entwicklung der eigenen Identität eine wesentliche Rolle. Hurrelmann und Quenzel beschreiben die Dimension des Partizipierens auf soziokultureller Ebene als das Eintreten für eigene Interessen und Bedürfnisse gegenüber der Gesellschaft (vgl. ebd.).

2.3 Psychosoziale Entwicklungsstufen nach Erikson

Im Gegensatz zu Havighurst, Hurrelmann und Quenzel legte der Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker Erik Homburger Erikson sein Augenmerk auf das menschliche Ego und dessen Entwicklung. Seiner Meinung nach, sei das Ego dafür zuständig, die Emotionen, Gedanken, Motivationen, Normen, Vorstellungen und sozialen Beziehungen eines Individuums zu erkennen und das Individuum versuche diese in die Persönlichkeit zu integrieren, um eine Einheit zu bilden. Nach Erikson sei es unmöglich, diese Aufgabe vollständig zu erfüllen und es könne lediglich eine Annäherung stattfinden. Das Ego versuche es jedoch trotzdem weiter, weshalb der Lebenszyklus von Zeiten des Einheitsgefühls und Zeiten der Krisen durchzogen sei (vgl. Erikson, 1966a; Erikson, 1966b; Erikson, 1988a; Erikson, 1988b).

Zudem machte er es sich zusammen mit seiner Frau Joan Erikson zur Aufgabe, das Modell psychosexueller Entwicklung von Sigmund Freud weiterzuentwickeln. Erikson geht dabei, im Gegensatz zu Freud, nicht vom psychosexuellen Unbewussten aus, sondern meint, dass das Kind in ständiger Wechselwirkung mit seiner Umwelt stehe und diese ebenfalls seine personale Entwicklung hinsichtlich seiner Bedürfnisse beeinflusse. Er orientierte sich nicht nur an Freud, sondern ebenfalls an Carl Jungs Theorie, welche besagt, dass der Lebenszyklus und die damit verbundenen Entwicklungsabschnitte mit Gegensatzpaaren erklärt werden können. Dabei versuche das Ego des Individuums die Disharmonie zwischen den Gegensätzen aufzulösen (vgl. Robinson, 2015).

Erikson unterteilte den menschlichen Lebenszyklus in acht aufeinanderfolgende Phasen. In jeder einzelnen Phase sehe sich das Individuum mit einem Problem bzw. einer Krise konfrontiert, welche es positiv zu lösen gelte. In diesem Prozess setze sich der Mensch aktiv mit sich und seiner Umwelt auseinander, um die Krise zu bewältigen, was ihn wiederum dazu befähige, die nächste Stufe zu erreichen und diese positiv zu absolvieren. Erikson verwendet den Begriff „Krise“, da der Mensch in dieser Zeit verletzlich sei und ein Teil seines Selbst aufbreche, um sich neu zu formen (vgl. Erikson, 1966a). Die Fähigkeiten, welche sich das Individuum in der Problemlösephase aneigne, stellen die Basis für die nächste Phase dar. Die Stufen müssen jedoch nicht zwangsweise positiv gemeistert

werden. In diesem Fall stehen dem Individuum zu Beginn der nächsten Stufe lediglich weniger Ressourcen und Kompetenzen zur Verfügung, was die Bewältigung der nächsten Krise erschwere (vgl. Erikson, 1966a; Erikson, 1966b; Erikson, 1988a; Erikson, 1988b). Von zentraler Bedeutung sei es hier, einen Mittelweg zwischen den Polen zu finden, um ein Gleichgewicht herzustellen, was eine gesunde Persönlichkeit kennzeichne (vgl. Robinson, 2015). Jede Stufe müsse in ausreichendem Maße bearbeitet werden, um die Krisen der nächsten Stufe wahrnehmen, verstehen und lösen zu können. Auf jeder dieser Stufen werden dem Individuum neue und unterschiedliche Thematiken eröffnet, mit denen es in Zukunft konfrontiert sein werde. Dabei werde jeder Krise, wie es die nachfolgende Tabelle zeigt, ein positiver und ein negativer Pol zugewiesen (vgl. Erikson, 1966a; Erikson, 1966b; Erikson, 1988a; Erikson, 1988b).

Tabelle 1

Psychosoziale Krisen

	Positive Lösung	Negative Lösung	Resultat/Fähigkeit
Stufe 1: Säuglingsalter	Urvertrauen	Urmisstrauen	Hoffnung
Stufe 2: Kleinkindalter	Autonomie	Scham, Zweifel	Wille
Stufe 3: Spielalter	Initiative	Schuldgefühl	Entschlusskraft
Stufe 4: Schulalter	Werksinn	Minderwertigkeitsgefühl	Kompetenz
Stufe 5: Adoleszenz	Identität	Identitätskonfusion	Treue
Stufe 6: Frühes Erwachsenenalter	Intimität	Isolation	Liebe

Stufe 7: Erwachsenenalter	Generativität	Stagnation	Fürsorge
Stufe 8: Reifes Erwachsenenalter	Ich-Integrität	Verzweiflung, Hochmut	Weisheit

Anmerkung: In Anlehnung an Erikson, 1988b, S. 72 f.; 1988a, S. 89; 1966b, S. 150 f.

Bezüglich der Terminologie der einzelnen Lebensabschnitte lässt sich festhalten, dass manche für die heutige Zeit obsolet sind und neu formuliert werden müssen.

Oliver C. Robinson (2015) plädiert bezüglich der Stufe des frühen Erwachsenenalters für eine Aktualisierung des Eriksonschen Modells hinsichtlich der Terminologie und seiner Struktur. Robinson ist Psychologe und arbeitet an der Universität von Greenwich. Seine Aufgabengebiete umfassen dabei die Beratung und Erwachsenenbildung. Er forscht seit langem zu den Themen Identität sowie psychische Gesundheit in Verbindung mit Transitionen und welche Krisen diese auslösen können (vgl. University of Greenwich, o. J.). Er ist der Meinung, dass die Begriffe „Intimität“ und „Isolation“ nicht mehr der heutigen Zeit und den aktuellen Anforderungen an junge Erwachsene gerecht werden und schlägt aus diesem Grund zwei neue Begriffe vor. Statt „Isolation“ tendiert Robinson zu „Unabhängigkeit“, da Isolation die extremste negative Ausprägung von Unabhängigkeit darstelle und es nicht in jedem Fall zu diesem Extrem kommen müsse, sondern noch viele Abstufungen davor existieren. Den Begriff „Intimität“ wählte Erikson aufgrund der damaligen Einstellung der Gesellschaft zur Ehe und Kindererziehung. Da das Leben junger Erwachsener aus heutiger Sicht aus unendlichen Möglichkeiten bezüglich ihrer Lebensführung bestehe und der Begriff lediglich auf Menschen zutreffe, die sich in einer Partnerschaft befinden, seien der Begriff und die damit verbundenen Ansichten obsolet. Aus diesem Grund wählte Robinson eine andere Bezeichnung – den Begriff „Verpflichtung“. Dieser Begriff passe auf jegliche Chancen und Optionen, welche junge Erwachsene in ihrem Leben wahrnehmen, da sie sich in jedem Bereich ab einem individuell gewählten Zeitpunkt dazu entschließen, Verpflichtungen einzugehen und sich in eine Gemeinschaft sowie in die Gesellschaft einzufügen (vgl. Robinson, 2015).

2.4 Levinsons Konzept der Novizenphase

Auch der amerikanische Psychologie Daniel J. Levinson (1978) orientierte sich in seinen Studien und Werken an Erikson und formulierte ebenfalls Stadien der Krisen und Entwicklungsaufgaben. Er betitelt die 15 Jahre, welche ein Mensch mit verschiedenen Übergängen ins Erwachsenenalter verbringe, als die Novizenphase („*Novice Phase*“). Diese beginne mit 17 Jahren und dauere bis zum 33. Lebensjahr an, wobei er diese Phase in drei Subphasen einteilte. Die erste Phase nannte er den Übergang ins frühe Erwachsenenalter („*Early Adult Transition*“), welche sich vom 17. bis zum 22. Lebensjahr erstreckte. In dieser Phase schaffe das Individuum das Grundgerüst für sein weiteres Erwachsenenleben, jedoch ohne dabei vollständig involviert zu sein. Die zweite Phase beschrieb Levinson als den Eintritt in die Erwachsenenwelt („*Entering the Adult World*“) und grenzte diese auf das Alter von 22 bis 28 Jahren ein. Hier erforsche das Individuum seine Umwelt und teste sowohl die persönlichen als auch die Grenzen anderer aus. Weiters bestünde in dieser Phase die Herausforderung im Aufbau einer ersten, vorläufigen Lebensstruktur. In der dritten und letzten Phase des Übergangs zum Erwachsenenalter („*Age Thirty Transition*“), die im Alter von 28 bis 33 Jahren stattfinde, stehe dem Individuum die Möglichkeit frei, den in der zweiten Phase eingeschlagenen Weg nochmals zu überdenken, gegebenenfalls zu korrigieren und sich neu zu orientieren. Die Entwicklungsaufgaben Levinsons gehen mit jenen von Havighurst konform, bis auf eine Unterscheidung: Levinson formuliert explizit, dass es außerdem wichtig sei, sich ein Ziel zu setzen, eine Vorstellung des zukünftigen Lebens zu haben und dieser Idee genug Platz für die Umsetzung in der Lebensplanung zu geben (vgl. ebd.).

2.5 Bewusstseinsänderungen nach Gould

Der amerikanische Psychiater Roger L. Gould (1986) spricht in seinem Buch „Lebensstufen – Ein psychologischer Ratgeber für Erwachsene“ vom Übergang vom Kindheitsbewusstsein zum Erwachsenenbewusstsein und teilte diese Entwicklung, welche sich vom 16. bis zum 50. Lebensjahr vollziehe, in fünf Abschnitte ein (vgl. ebd.). Die erste

Phase erstreckte sich vom 16. bis zum 22. Lebensjahr und wurde von Gould „*Wir verlassen die Welt unserer Eltern*“ genannt (Gould, 1986, S. 45). In diesem Abschnitt gehe es vor allem um die voranschreitende räumliche sowie emotionale Trennung von den Eltern und um die Herstellung einer eigenen Identität (vgl. ebd.). Die nächste Phase dauere vom 22. bis zum 28. Lebensjahr an und wurde von Gould mit „*Ich gehöre niemandem mehr*“ (ebd., S. 75) betitelt. Hier spricht er sowohl über die Verantwortung, welche mit den verschiedenen Lebensbereichen einhergehe, die das Individuum nun übernehmen müsse, als auch über das Risiko einer Einmischung der Eltern in diesem Lebensabschnitt (vgl. ebd.). „*Die Öffnung nach innen*“ (ebd., S. 159) sei die dritte Phase des Lebenszyklus, welche zwischen 28 und 34 Jahren stattfinde. In diesem Abschnitt müsse sich das Individuum, nachdem es alle bisherigen Hürden hin zur Unabhängigkeit gemeistert habe, mit sich selbst und seinen Ängsten, Zweifeln sowie Wünschen und Bedürfnissen auseinandersetzen, welche es zuvor nicht wahrnehmen konnte, da es damit beschäftigt war, in der Außenwelt zu bestehen. In dieser Phase könne es sich nun ganz auf die eigene Person konzentrieren (vgl. ebd.). Die vierte Phase, welche sich zwischen 35 und 45 Jahren erstreckte und „*Das Jahrzehnt der Lebensmitte*“ benannt wurde sowie die fünfte und letzte Phase, welche sich „*Das Ende der Ära: Jenseits der Lebensmitte*“ nennt, sollen in dieser Arbeit nicht weiter ausgeführt werden, da sie für das Thema der Arbeit irrelevant sind.

Abschließend kann gesagt werden, dass all diese Versuche, den Übergang ins Erwachsenenalter zu beschreiben, die Wechselwirkung des Individuums mit seiner Umwelt miteinbeziehen. Neben der individuellen Bewältigung von spezifischen Entwicklungsaufgaben und Krisen nimmt demnach die Interaktion mit der Umwelt eine wesentliche Rolle im menschlichen Lebenszyklus ein und prägt das Individuum nachhaltig. Um das Bild abzurunden, soll im Folgenden ein kurzer Überblick des ökosystemischen Ansatzes von Urie Bronfenbrenner gegeben werden.

2.6 Der ökosystemische Ansatz von Urie Bronfenbrenner

Der Psychologe Urie Bronfenbrenner (1989) entwickelte das Konzept des ökosystemischen Ansatzes und ergänzte damit das Verständnis für den Verlauf der Übergangsphasen. Er spricht bei diesem Ansatz ebenfalls von Systemen der Umwelt, welche auf das Individuum einwirken und in Wechselwirkung mit diesem stehen. Dabei geht es ihm vor allem um den Übertritt von einem System in ein anderes und die Vereinbarkeit aller Systeme miteinander, denn nur so könne die Entwicklung positiv gelingen. Dies bedeutet, dass die erlernten Kompetenzen, Handlungs- und Verhaltensweisen sowie die daraus gewonnenen Erfahrungen eines Individuums aus dessen Zeit in einem bestimmten System auch im nächsten anwendbar sein müssen und das Individuum jedes dieser Systeme mitgestalte (vgl. ebd.).

Das erste System bildet das Mikrosystem, das den unmittelbaren Raum, in welchem sich das Individuum bewegt und lebt, beschreibt. Dieses beinhaltet verschiedene Settings wie z. B. die engsten sozialen Kontakte wie die Familienmitglieder und Freunde/-innen, aber auch andere Gruppen, welche für das Individuum von großer Bedeutung sind. Das zweite System, genannt Mesosystem, besteht aus mindestens zwei oder mehreren Settings und beschreibt die Verbindung, welche die einzelnen Bereiche, denen das Individuum angehört, zueinander haben und in welcher Art und Weise sie sich gegenseitig beeinflussen. Im dritten System, dem Exosystem, kommen weitere Settings hinzu, jedoch beeinflussen sie das Individuum – anders als in den beiden vorherigen Systemen – lediglich indirekt. Dies bedeutet, dass das Individuum keine aktive Rolle einnimmt, den Einfluss des jeweiligen Settings jedoch trotzdem wahrnimmt. So kann z. B. der Arbeitsmarkt Jugendliche indirekt beeinflussen, weil dieser Auswirkungen auf die Lebenssituation ihrer Eltern und folglich auch auf die Zukunft der Jugendlichen hat. Das Makrosystem ist das vierte und letzte System und besteht aus den Werten, Normen, Überzeugungen, Rollenmustern, Einstellungen, Glaubensmustern sowie Kultursystemen der Gesellschaft und steht mit den vorher genannten Systemen in Wechselwirkung. Als Gesamtkultur prägt es alle Settings eines Individuums und damit das Individuum selbst (vgl. ebd.).

Die entsprechenden Entwicklungsaufgaben zu lösen, stellt für jede Altersgruppe ein Hindernis dar. Diese positiv oder negativ zu bewältigen, stärkt oder schwächt das Selbstvertrauen und die Selbstwirksamkeit eines Individuums. Diese Phase des Ausprobierens bietet Potential für ernsthafte Krisen, welche laut Erikson nur dann ausreichend bearbeitet werden können, wenn die zuvor durchlebten Krisen positiv bewältigt wurden. Die Aufgaben, welche dabei an das Individuum gestellt werden und die Havighurst in den 50er Jahren formulierte, sind in ihrem Grundgedanken auch in der heutigen Zeit dieselben. Lediglich der Zeitpunkt der Bewältigung und die Art und Weise gestalten sich anders. Im nachfolgenden Kapitel soll deshalb auf die heutige Generation der 15- bis 30-Jährigen eingegangen werden, welche sich aktuell in ihrer Jugendphase befinden oder gerade am Übergang vom jungen Erwachsenenalter ins Erwachsenenalter befinden sowie auch auf vorherige Generationen, um einerseits den sozialen Wandel und seine Auswirkungen zu skizzieren und andererseits die grundlegenden Einstellungen aller genannten Generationen zum Leben aufzuzeigen. Außerdem soll darauf hingewiesen werden, mit welchen Aufgaben die heutigen jungen Erwachsenen konfrontiert sind und wie sie versuchen, diese zu meistern.

3 Die Geschichte der Generation Y

Das nachfolgende Kapitel beschäftigt sich zunächst mit den der Generation Y vorangegangenen Generationen, beginnend mit der Nachkriegsgeneration. Danach wird ausführlich auf die heutige Jugend und auf die jungen Erwachsenen eingegangen. Da sich diese Arbeit auf den Übergang hin zum Berufseinstieg konzentriert, wird von einer detaillierten Beschreibung der Generation Y abgesehen und lediglich eine allgemeine Charakterisierung des Wesens der Generation Y gegeben, wobei jedoch zwei Schwerpunkte gesetzt wurden, die auf ihrer Einstellung zu Schule und dem Beruf liegen. Alle Charakterisierungen der einzelnen Generationen beziehen sich vorwiegend auf die Entwicklungen in Deutschland. An den Stellen, bei denen es nötig war, die Beschreibungen weitgreifender zu fassen, wurde dies explizit erwähnt. Des Weiteren ist zu erwähnen, dass die Generationen zwar anhand des Beispiels in Deutschland skizziert wurden, diese Beschreibungen

jedoch auch auf andere Länder und die dort vorherrschende Gesellschaft zutrafen bzw. zutreffen.

Die Erziehungswissenschaft sowie die Berufsforschung sind seit jeher daran interessiert, neue Generationen bereits im Vorfeld zu kategorisieren, ihnen einen Charakter zuzuweisen und sie dementsprechend zu benennen. Die Erforschung der Jugendphase stellt gleichzeitig eine Zukunftsforschung dar, da sich zukünftige Trends bereits im Jugendalter abzeichnen und diese für die Beschreibung der Folgejahre einer Gesellschaft dienlich sein können (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014). Die soziologische Generationsforschung benennt die in den Jahren zwischen 1985 und 2000 geborenen Menschen als „Generation Y“. Das „Y“ wird wie das englische „why“ ausgesprochen und repräsentiert damit die alles hinterfragende und nach dem Sinn suchende Lebenseinstellung dieser Generation (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Kosser, 2014). Die jungen Menschen befinden sich demnach in einer Altersspanne von 15 bis 30 Jahren, welcher seitens der Gesellschaft mit gemischten Gefühlen gegenübergestellt wird. Ihrer Generation werden negative Eigenschaften wie „*verloren*“, „*überfordert*“, „*gierig*“, „*selbstüberschätzend*“ (Osman 2017, S. 2), „*harmoniesüchtig*“, „*zu brav*“ (Povel, 2013, S. 1), „*arbeitsscheu*“, „*egozentrisch*“ (Geinitz, Hein, Lindner, Moses & Triebe 2013, S. 1) und – wie es Hurrelmann und Albrecht (2014) in ihrem Buch „Die heimlichen Revolutionäre – Wie die Generation Y unsere Welt verändert“ aus verschiedenen Quellen zusammentrugen – „*schnodderig*“ und „*wirklichkeitsfremd*“ (ebd., S. 12 f.) zugeschrieben. Hier wird deutlich, dass den jungen Leuten mit einer großen Skepsis und Ablehnung sowie Abwertung begegnet wird, jedoch lassen sich auch positive Zuschreibungen finden, wie z. B., dass sie „*anspruchsvoll*“ (ebd., S. 12), „*gebildet*“ (Geinitz et al., 2013, S. 1), „*qualifiziert*“ und „*selbstbewusst*“ (Povel 2013, S. 1) seien. Weitere Bezeichnungen dieser Generation sind „*Millennials*“, „*MeMeMe Generation*“, „*Generation MyPod*“, „*Net Generation*“, „*Internet Generation*“, „*iGeneration*“, „*NextGen*“, „*Generation Now*“, „*Generation Facebook*“ (Hurrelmann & Albrecht, 2014, S. 13 f.), „*Digital Natives*“, „*Ypsilons*“ oder „*Net-Kids*“ (Kosser, 2014, S. 29).

Seit jeher besteht eine eher abwertende Haltung der älteren Generation gegenüber der jüngeren. Dies beruht auf der simplen Tatsache, dass sich Jugendliche aktiv mit sich und ihrer Umwelt auseinandersetzen und die Erfahrungen, welche in dieser Zeit gesammelt

werden, die weitere Weltanschauung und Einstellungen der jungen Erwachsenen prägen. Ältere Generationen können deshalb nicht genau nachempfinden, welche Probleme sich für die derzeitigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen dabei ergeben, da jede Generation unterschiedliche Themen be- und verarbeitet (vgl. Hurrelmann, Linssen, Albert & Quellenberg, 2002). Bezüglich der Generationenbeziehungen lässt sich sagen, dass diese sich im Laufe der Geschichte verbessert haben. Die Konflikte nehmen tendenziell ab und ein friedliches Zusammenleben mit gegenseitigem Respekt und Anerkennung sowie Unterstützung und Verständnis stehen im Vordergrund. Dieser positiven Entwicklung gehen negative Aspekte voraus, nämlich der wirtschaftliche, politische und private Wandel der Welt hin zur Unsicherheit und Orientierungslosigkeit. Aufgrund fehlender Transparenz wurden viele Individuen eingeschüchtert, verunsichert und suchten Halt im Familiensystem. Durch diesen Umstand wurden die Beziehungen zu den einzelnen Familienmitgliedern gestärkt und bildeten ein Sicherheitsnetz. Hinzukommt, dass sich der Erziehungsstil weitgehend von einem autoritären, negierenden zu einem offenen, verhandelnden verändert hat. Laut Ludwig Liegle (2014) lasse diese Entwicklung das ständige Bemühen der jüngeren Generation um Anerkennung überflüssig werden und gebe ihnen mehr Freiraum, um autonom zu handeln und sich in weiterer Folge erfolgreich von den Eltern zu lösen (vgl. ebd.).

Es scheint aufgrund der vorherrschenden Konflikte und Missverständnisse sinnvoll zu sein, zunächst einen Überblick über die einzelnen Generationen der Nachkriegszeit bis zur Generation Y zu geben, in welchem gezeigt werden soll, welche Merkmale und Spezifikationen diese aufweisen, um danach ausführlicher auf die Generation Y eingehen zu können. Bei allen Beschreibungen der Generation Y vorhergegangenen Generationen liegt der Fokus sowohl auf den Erwachsenen als auch auf den Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

3.1 Die Nachkriegsgeneration

Zu dieser Generation werden die im Jahr 1925 bis 1940 Geborenen gerechnet, die nach dem Zweiten Weltkrieg in eine von Bomben zerstörte, zugrunde gewirtschaftete und gleichzeitig neue, freie Welt entlassen wurden. Viele begegneten ihrem zukünftigen Leben mit Skepsis, da das Leben auch nach der Niederlage des Nationalsozialismus sehr unsicher zu sein schien. Die Nachkriegsgeneration wurde plötzlich entwurzelt, konnte den Nationalsozialismus als ihre Ideologie ablegen und die Menschen als freie Bürger ein neues Leben beginnen. Kritisch, misstrauisch und zweifelnd begaben sich die meisten in ihr neues Leben und begannen mit dem sozialen wie wirtschaftlichen Wiederaufbau. Es wurden neue Gesellschaftsstrukturen entwickelt und es konnte mitangesehen werden, wie eine neue Weltordnung entstand, welcher trotz der Vergangenheit doch mit Hoffnung gegenübergestanden werden konnte (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014). Der deutsche Soziologe Helmut Schelsky (1957) beschreibt in seinem Buch „Die skeptische Generation“ diese Menschen als „*auf das Praktische, Handfeste, Naheliegende*“ ausgerichtet und „*auf die Interessen der Selbstbehauptung und -durchsetzung*“ (ebd., S. 88) bedacht. Sie besäßen außerdem eine „*ungewöhnliche Lebenstüchtigkeit*“ (ebd., S. 488).

3.2 Die Generation der 68er

Diese Generation, der zwischen 1940 und 1955 Geborenen erlebte einen Wirtschaftsaufschwung, welcher zur Folge hatte, dass die Produktionen stärker auf den Konsum ausgelegt wurden. In den 60er Jahren kam es außerdem zur 68er-Bewegung, welche eine enorme soziale Veränderung mit sich brachte. Es gründeten sich neue linksgerichtete politische Parteien, welche die Weltordnung emanzipatorisch durch neue Konzepte revolutionieren wollten. Im Jahr 1968 erreichten diese sozialen Bewegungen ihren Höhepunkt. Diese traten weltweit in Erscheinung, jedoch wurden sie stets als westliches Phänomen betrachtet, obwohl sie ihren Ausgang in den USA als Bürgerrechtsbewegung der Afroamerikaner/-innen fanden und sich die Proteste erst in weiterer Folge auch in Westeuropa ausbreiteten. Die meisten dieser Proteste wurden von Studenten/-innen organisiert und

durchgeführt, welche sich mit der älteren Generation und deren Vergangenheit als Nationalsozialisten/-innen auseinandersetzten und sich für Neuerungen im Bildungssektor einsetzten. Die intendierten Ziele waren, die bestehenden, festgefahrenen konservativen sowie autoritären Strukturen der Nachkriegsgeneration aufzubrechen und neu zu denken, Veränderung im sozialen, politischen und kulturellen Bereich zu erreichen, vor allem aber zu einer freieren Demokratie zu gelangen. Weitere Auslöser waren globale Ereignisse wie der Kalte Krieg, der Prager Frühling und der Vietnamkrieg. Währenddessen breitete sich die „Flower-Power“-Bewegung aus, welche eine eigene Philosophie des Friedens, der Liebe und der Leichtigkeit sowie Losgelöstheit vertrat und diese mithilfe eigener Musik sowie Mode verkörperte und in die Welt hinaustrug. Die Geschlechterverhältnisse begannen sich im Zuge dessen zu wandeln, woraufhin neue Wohnformen wie Wohngemeinschaften und ein alternativer Lebensstil entstehen konnten. Der Fokus vieler Menschen galt dem Bestreben, sich von den Fesseln der Nachkriegszeit, des Kapitalismus und des autoritären Systems zu lösen und sich in Fragen des Soziallebens, der Kultur und der eigenen Freiheiten zu verändern. Dies schafften die Menschen in Deutschland, Italien, Frankreich und den USA, indem sie eine außerparlamentarische Opposition gründeten und mithilfe von alten sowie neuen Informationsformen allen Menschen die Teilhabe am öffentlichen Leben ermöglichten (vgl. Dülffer, 2008; Hammerstein, 2008; Hurrelmann & Albrecht, 2014; Schildt, 2008; Siegfried, 2008).

3.3 Die Generation der Babyboomer

Die im Zeitrahmen von 1955 bis 1970 Geborenen werden als die Generation der „Babyboomer“ bezeichnet, da diese Jahrgänge zu den geburtenstärksten zählten. Der Höhepunkt wurde in Deutschland im Jahr 1964 mit 1,4 Millionen geborenen Kindern erreicht. Geprägt wurde der Begriff für diese neue Generation in den USA, wo der Baby-Boom bereits nach Kriegsende stattfand. Ausgelöst wurde dieser durch die Stabilisierung von Politik und Wirtschaft. Der danach vorherrschende Wohlstand aufgrund des Konjunkturaufschwungs vermittelte vielen Menschen Gefühle von Lebensfreude und -optimismus (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; von Becker, 2014).

Die Familienverhältnisse, in denen die Babyboomer aufwuchsen, waren in der Regel von einem antiautoritären Erziehungsstil und einem stabilen, geschützten Umfeld geprägt. Der technologische Fortschritt hielt Einzug und machte es möglich, dass globale Ereignisse wie z. B. die Mondlandung von Tausenden Menschen über den Fernseher mitverfolgt werden konnten. Immer mehr Freizeitangebote taten sich auf und auch neuartige Literatur in Form von Comicbüchern sowie – aufgrund der neuen Frauenbewegung – geschlechtsspezifischen Büchern für Mädchen kam auf den Markt und wurde aufgrund von Bemühungen im Bildungssektor allen Bevölkerungsschichten zugänglich gemacht. Im Berufssektor kam es infolge der Gleichberechtigung zu Lohnerhöhungen und ermöglichte es Frauen einerseits, Kinderwunsch und Karriere zu vereinen, und verhalf ihnen andererseits zu mehr Unabhängigkeit, welche sich auf ihr Konsumverhalten auswirkte. Es bestand nun die Möglichkeit, das erworbene Geld unter anderem in die eigenen Kinder zu investieren, weshalb diese Generation als „Wohlstandsgeneration“ bezeichnet werden kann (vgl. Oertel, 2014).

Als sich die Babyboomer im Jugendalter befanden und der wirtschaftliche Aufschwung abzuflachen begann, nahmen die ersten Probleme Gestalt an. Arbeitslosigkeit (mehr als eine Million Menschen in Deutschland), hohe Scheidungsraten (ebenfalls in Deutschland) und die Ölkrise wurden zur Bedrohung. Von den jungen Menschen wurde zudem erwartet, sich politisch zu positionieren, als die Terroristengruppe RAF (Rote-Armee-Fraktion) durch Terroranschläge den Deutschen Herbst 1977 einleitete (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Oertel, 2014). Viele Babyboomer übernahmen teilweise die Ansichten der 68er, aktualisierten sie und versuchten nun, „[...] *Machtverhältnisse auch im Alltag jenseits von Parteien und Ideologien infrage zu stellen*“ (Hurrelmann & Albrecht, 2014, S. 21).

Die Wert- und Moralvorstellungen änderten sich generell in der Zeit der Babyboomer von zunächst sehr traditionellen christlichen Werten hin zum Postmaterialismus. Die eigene Identität sowie Wünsche und Entfaltungsmöglichkeiten des eigenen Selbst und Genuss auf allen Ebenen hatten für viele Menschen große Bedeutung, weshalb die Kirche an Einfluss verlor, neue Wohn- und Lebensformen entstanden und Rollenvorstellungen aufgegeben wurden. Diese Generation zeichnen vor allem ihre Hoffnung in die Zukunft, ihre

Leistungsorientierung, ihre Tüchtigkeit und ihre Anpassung an die gesellschaftlichen Normen aus (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Oertel, 2014; Weiler, Kochems & Geiger, 2014).

Jutta Oertels (2014) Beschreibung zufolge habe die Babyboomer-Generation aufgrund ihrer behüteten Kindheit den Vorteil gehabt, ein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln zu können. Durch die hohe Anzahl an Gleichaltrigen entwickelte sich ein Gefühl der Verbundenheit mit der Masse an Menschen, welche sich zu einer Einheit formierte. Diese Identifizierung als Gruppe schwächte die individuelle Persönlichkeitsentwicklung eines einzelnen Menschen und war außerdem Ausgangspunkt für ein Konkurrenzdenken unter den Gleichaltrigen. Die Zusammenarbeit und das Zusammenleben in Gruppen sowie das Konkurrenzdenken sei den Babyboomern von ihrer Kindheit an bekannt und endete auch nicht, als sie ins Berufsleben einstiegen. Eine derartige Verbundenheit zu einer Gemeinschaft oder Gruppe lasse sich durch die vielen Veränderungen in Politik, Wirtschaft und Privatem erklären, welche Unsicherheiten und Ängste hervorriefen, die zusammen leichter zu bewältigen waren (vgl. ebd.). Bernhard von Becker (2014), selbst ein Babyboomer, beschreibt seine Generation in seinem Buch „Babyboomer – Die Generation der Vielen“ wie folgt:

„Man sieht uns nicht, dabei sind wir überall. Man erkennt uns nicht auf den ersten Blick, weil wir keine besonderen Kennzeichen besitzen. Wir sind das unsichtbare Skelett und Nervensystem unserer Gesellschaft. Wir bewirken, dass sie sich leise nachhaltig verändert, aber es merkt keiner. Wir sind da. Darauf muss wie auf jede Selbstverständlichkeit hingewiesen werden. Und wir werden noch eine Weile bleiben. Wir sind die Babyboomer“ (ebd., S. 13).

Diese Skizze ist auf die späteren Jahrgänge der Babyboomer bezogen, welche die gleichen Eigenschaften wie die darauffolgende „Generation X“ aufweisen. Von Becker zeichnet ein negatives Bild, indem er die Babyboomer als langweilige Generation darstellt, welche lediglich mit dem Strom schwimme, alles zusammenhalte, der es im Grunde gut gehe und die durch ihre alleinige Identifizierung über die Gruppe unsichtbar sowie unter ihren Mitgliedern nicht voneinander trennbar sei. Außerdem verweist von Becker

auf die bereits bestehenden Herausforderungen an das Pensionssystem, wenn sich diese Generation in den Ruhestand begeben.

3.4 Die Generation X (abgekürzt: Gen X)

Die Angehörigen dieser Generation wurden zwischen 1970 und 1985 geboren und erhielten ihren Namen aufgrund des Romans „Generation X: Tales for an Accelerated Culture“ vom kanadischen Schriftsteller Douglas Coupland aus dem Jahr 1991. Er bezieht sich darin auf die Jugendlichen der 80er Jahre in den USA und beschreibt sie darin als „*orientierungslos und hedonistisch*“ (Hurrelmann & Albrecht, 2014, S. 23). Die vergleichbare Generation in Deutschland nennt sich „Generation Golf“ und wurde vom deutschen Autor Florian Illies durch seinen im Jahr 2000 erschienenen gleichnamigen Roman geprägt. Die Jugendzeit dieser Generation fand in den 80er und für die Spätgeborenen in den 90er oder 2000er Jahren statt (vgl. ebd.).

In den 70er Jahren verringerte sich die Geburtenzahl durch das Aufkommen der Antibabypille und der Kinderwunsch wurde für die Eltern der Generation X bewusst steuerbar. Eltern hatten dadurch den Vorteil, sich angemessen auf ihren Nachwuchs vorzubereiten und Vorkehrungen zu treffen zu können, welche dem Wohl des Kindes zugutekamen.

So wuchs diese Generation auf der einen Seite im Allgemeinen emotional gut behütet sowie finanziell abgesichert durch die Eltern, welche meist beide berufstätig waren, auf (vgl. Oertel, 2014). Jedoch ist anzumerken, dass keine Generation zuvor in ihrer Kindheit mehr auf sich selbst gestellt war, als diese. Oftmals verbrachten die Kinder viele Stunden unbeaufsichtigt und allein zu Hause. In diesem Zusammenhang kann der, durch die aufgrund ihres Berufs herbeigeführte Abstinenz der Eltern verwendete Begriff der ‚*Schlüsselkinder*‘ (Mangelsdorf, 2015, S. 16) genannt werden, der exakt diesen Zustand des „Sich-selbst-überlassen-seins“ beschreibt. Dieser wurde erstmals in den späten 40er Jahren in den USA verwendet und später von dem deutschen Pädagogen Otto Speck in den 50er Jahren wieder aufgefasst und geprägt. Die Etymologie des Wortes ist auf die Tatsa-

che zurückzuführen, dass damals die meisten Kinder bereits früh einen eigenen Wohnungsschlüssel besaßen, welchen sie an einem Schlüsselband um ihren Hals trugen (vgl. Ahrbeck, 2004).

Auf der anderen Seite wurden die Kinder in dieser Zeit weit häufiger von den Großeltern unterstützt und teils miterzogen als in den Generationen zuvor. Der Erziehungsstil änderte sich zu einem sehr freien und verhandelbaren Prozess, in welchem die Kinder miteinbezogen wurden. Genossen die Kinder im Familiensystem nun mehr Freiheit, so wurden sie in dieser beim Spielen mehr eingeschränkt. Das gemeinsame Spielen mit anderen Kindern fand meist begleitet durch eine Aufsichtsperson statt und verlagerte sich generell mehr nach drinnen. Dort wurde unter Anleitung gespielt, da auf pädagogische Ratschläge mehr Wert gelegt wurde und die meisten Eltern bereits früh eine geeignete Basis für den schulischen und beruflichen Werdegang ihrer Kinder schaffen wollten. Aus diesem Grund wurde viel Geld und Zeit in die Kinder, vor allem aber in ihre Freizeitaktivitäten, investiert. Im Allgemeinen gewann Freizeitgestaltung an Wert und damit verbunden änderte sich auch das Konsumverhalten der Menschen. Zeitmanagement und richtige Planung nahmen bei vielen Eltern einen hohen Stellenwert ein, um ihre Kinder zu den unterschiedlichsten Terminen zu begleiten. Die Hinwendung zur Kirche und zur Religion nahmen immer weiter ab und die Gleichberechtigung zu, was es den Mädchen ermöglichte, die gleichen Bildungschancen zu erhalten wie die Jungen. Technische Neuerungen wie Computer, Fernsehen, Mikrowelle, Walkman, CDs, Videorekorder etc. sowie elektronisches Spielzeug überschwemmten den Markt und prägten die Jugend dieser Generation (vgl. Mangelsdorf, 2015; Oertel, 2014).

Prägend waren ebenfalls Krisen wie Tschernobyl und die Ölkrise sowie diverse Umweltprobleme, zu denen das Sterben des Waldes oder der Klimawandel gehörten. Wirtschaftlich traf es die Generation X Ende der 80er Jahre, als die Wirtschaftskrise die Erwartungen und Hoffnungen, zum gleichen Wohlstand wie die Elterngeneration zu kommen, erschütterte. Manche Jugendliche waren verunsichert, orientierungslos und ihr Verhalten veränderte sich hin zur Resignation. Hoffnungslosigkeit und Perspektivenlosigkeit waren Auslöser für das mangelnde Interesse an ihrer Umwelt, den Pessimismus und Egoismus.

Für viele von ihnen stand Autonomie im Vordergrund, welche von Frustration und Trotzverhalten begleitet war (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Mangelsdorf, 2015; Oertels, 2014). Dies war die Geburtsstunde des Begriffs der ‚Null-Bock-Generation‘ (Mangelsdorf, 2015, S. 16). Musikalisch wurde diese Ära durch die Musikrichtung des Punks, aber vor allem durch die US-amerikanische Band Nirvana und ihren Frontmann Kurt Cobain eingeleitet, welche mit ihrem neuen Musikgenre „Grunge“ den Nerv der Zeit traf und damit international Millionen von Jugendlichen erreichte. Cobain wurde dadurch zur Ikone und zum Gesicht der Null-Bock-Generation (vgl. True, 2008). Durch die Werteververschiebung hin zum Postmaterialismus und durch die Tatsache, dass viele Jugendliche ihre Freizeit erstmals mit Computern und Videospielen gestalten konnten, entwickelte sich bei einigen eine Einstellung, welcher Motivation und Ehrgeiz fehlten. Die Notwendigkeit, einer Erwerbsarbeit nachzugehen, war in vielen Fällen nicht mehr gegeben, zahlten doch die Eltern für ihre Kinder, denen es dadurch an nichts mangelte (vgl. Hurrelmann & Albrecht 2014).

Diejenigen, die sich dafür entschieden, einem Beruf nachzugehen, mussten technikaffin sein, denn der Computer hielt nicht nur im privaten Bereich Einzug. Mobiltelefone, Internet und E-Mails stellten die Werkzeuge dar, mit denen diese Generation ihren Berufsalltag (plötzlich) bewältigen musste (vgl. Mangelsdorf, 2015). Diese schätzte meist ihre Lebensqualität und wurde selten mit Problemen wie Arbeitsplatzmangel oder -unsicherheiten belastet (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Oertel, 2014). An dieser Stelle sei angemerkt, dass sich die Jugendlichen nicht nur in zwei Gruppen einteilen ließen, die genannten Entwicklungen als Extreme jedoch hervorstachen und deshalb in dieser Arbeit erwähnt werden sollten.

Prestige, Statussymbole, ein Luxusleben und beruflicher Erfolg sowie ein ausgeprägtes Konkurrenzverhalten galten als Symbole für ein gelungenes und glückliches Leben. Den Lebensstil in einer Überflussgesellschaft verfolgend, stand vielen Menschen weniger Freizeit zur Verfügung, was oftmals zu Überforderung führte. Das Individuum definierte sich vorwiegend über seinen Erfolg, seine Karriere und seine Leistung. Dabei wurden oft andere Bereiche des Lebens, wie z. B. die Familie, die Beschäftigung mit sich selbst, soziale Kontakte etc. vernachlässigt, was dazu führen konnte, dass die Menschen nach

und nach unglücklich wurden. Um diesen Gemütszustand zu kompensieren, häuften manche Menschen materiellen Besitz an, um sich besser zu fühlen und selbst zu belohnen. Der materielle Überfluss führte jedoch ebenfalls zu einer Reizüberflutung, worunter ihre Entscheidungsfähigkeit litt. Dem Versuch des Systems, die Menschen durch andauernden Konsum zu einer grauen Masse ohne Individualität verschmelzen zu lassen, welche sich durch Konformität auszeichnet, die Stirn bietend, bildeten sich Protestbewegungen, die von ihrem Recht auf freie Meinungsäußerung Gebrauch machten. Sie verwiesen auf die Notwendigkeit der Individualität, um sich voneinander abzuheben (vgl. Mangelsdorf, 2015).

3.5 Die Generation Y

Diese jungen Menschen, die in den Jahren zwischen 1985 und 2000 geboren wurden, sind die ersten, welche mit den Neuen Medien aufwuchsen, und sie können daher, wie bereits am Beginn dieses Kapitels erwähnt, als Digital Natives bezeichnet werden. In ihrer Jugend wurde das Internet populär und prägte durch technische Errungenschaften wie Computer, Tablets, Smartphones und unterschiedliche Spielekonsolen ihr weiteres Leben. Durch diese Veränderungen ergaben sich neue Kommunikationsmöglichkeiten, welche die traditionellen Formen ablösten (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Kosser, 2014). In den 90er Jahren veränderte sich die Sicht auf die Welt und so auch der Fernsehkonsum. Serien und Castingshows sowie Reality-TV eroberten die Welt. Durch diese Ausstrahlungen erweiterte sich der Horizont der Menschen bezüglich der unterschiedlichen Lebensführungen von Anderen. Die jungen Leute konnten sich mit diesen anderen und neuartigen Lebensentwürfen identifizieren, welche sie im Laufe der Zeit auch prägten. Erfolg, Ruhm und Reichtum beschränkten sich nicht mehr lediglich auf die Ausübung eines „normalen“, „typischen“ Berufs, wie es die Jugendlichen von ihren Eltern kannten, sondern ließen mehr Spielraum für neue Ideen und außergewöhnlichere sowie kreativere Berufe. Dies ermutigte viele junge Menschen, daran zu glauben, dass Jeder/-e Erfolg haben kann, wenn er oder sie das möchte. Unterstützt wurde dies nicht nur durch das Massenmedium des Fernsehens oder des Internets, sondern auch durch Zeitschriften. Viele Lifestyle-Magazine berichteten darüber, wie ein solcher Lebensstil zu verwirklichen sei und

präsentierten den jungen Menschen erfolgreiche Stars, welche ihnen als Vorbild dienen sollten (vgl. Klaffke, 2014).

Zudem änderte sich das Konsumverhalten vieler Menschen, da es durch Marktausweitungen zu einer Vielzahl an Möglichkeiten und Anbietern kam, welche die Produkte zu einem geringen Preis anbieten konnten. Das Internet wurde dadurch zum internationalen Marktplatz und schuf einen breiteren Zugang für die Menschen. Diese konnten ihre Bewertungen erstmals online abgeben und trugen damit zu einer höheren monetären Transparenz bei. Gleichzeitig steigerte dies den Wettbewerb zwischen den Anbietern, welche sich nun mit Marketingstrategien beschäftigen mussten, um Kunden/-innen anzuwerben. Individualität stand bei dieser Taktik im Vordergrund, um den Menschen zu vermitteln, dass sie nur mit besagten Marken ihrer eigenen Person Ausdruck verleihen und den eigenen Stil unterstreichen könnten. Dieser Omnipräsenz der Werbung konnten und können die jungen Menschen nicht entkommen (vgl. ebd.).

Die Arbeitslosigkeit hielt auch in dieser Generation an und hinzu kam eine Finanzkrise im Jahr 2007, welche die Menschen erschütterte. Viele mussten die Tatsache hinnehmen, dass es für sie keinen Ausbildungs- oder Arbeitsplatz gab. Diese Ungewissheit über die berufliche sowie persönliche Zukunft prägte die gesamte Generation. Die Furcht, vor dem sozialen Aus zu stehen, weil keiner Erwerbsarbeit nachgegangen werden kann, und die daraus resultierende Instabilität bildete das Grundgerüst des Gedankengutes der Generation Y. Dennoch leben die jungen Menschen auch in einer Welt, in der gleichgeschlechtliche Ehe ein Thema wurde und sich das traditionelle Rollenbild von Mann und Frau dahingehend veränderte, dass es mittlerweile eine Vaterschaftskarenz gibt und beide, unabhängig ihres Geschlechts, jeden Beruf ausüben können. Politisch wachsen die Jugendlichen in einer zerrütteten Welt auf, die sich hin zur Globalisierung geöffnet hat und globale Kriege und Katastrophen lassen sich durch das Internet und den Fernseher live miterleben. Ein Beispiel dafür ist der Terroranschlag in New York auf das World-Trade-Center am 11. September 2001, welcher den Auslöser für Kriege in Afghanistan und im Irak darstellte. Ökologisch gesehen rückten weitere Krisen, wie z. B. die globale Erderwärmung in den Fokus, welche eine Folge des durch Menschenhand ausgelösten Treibhauseffektes durch CO₂-Emissionen darstellt, sowie die Unfälle im Atomkraftwerk

Fukushima im Jahr 2011 und die weltweite Umweltverschmutzung (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Klaffke, 2014; Mangelsdorf, 2015).

Hier wird bereits deutlich, dass die Generation Y im Gegensatz zu ihren Eltern einer dementsprechend krisenbehafteten und unsicheren Welt ausgesetzt war und ist. Jedoch bietet diese veränderte Welt zahlreiche neue Innovationen und Möglichkeiten der Lebensgestaltung. Die Entwicklungsaufgaben, die Havighurst 1953 formulierte, blieben auch in dieser Generation in ihrem Grundgedanken erhalten und unverändert, lediglich die Zeiträume und die Vorgehensweise, wie die Aufgaben bewältigt werden, gestalteten sich neu. Diese Entwicklungen sind auf den sozialen Wandel der Gesellschaft zurückzuführen. Im Folgenden wird versucht, diese neue Art der Lebensgestaltung anhand der jungen Menschen zu veranschaulichen, und gleichzeitig die Generation allgemein kurz zu charakterisieren – vor allem in Hinblick auf die Einstellung zu Schule und Beruf.

3.5.1 Ihre Persönlichkeit

Das wichtigste Merkmal der Ypsiloner/-innen ist ihre rasante Anpassungsfähigkeit. Diese Fähigkeit gründet auf einem Leben, in welchem sich die Rahmenbedingungen ständig wandeln, und das von Krisen geprägt ist. Flexibilität wird von der Generation Y in jeglichen Bereichen des Lebens abverlangt, sei es beruflich oder privat. Die Aufgabe, zu jeder Zeit dazu bereit zu sein, sich zu wandeln, sich ein- und umzustellen, ohne seine Ziele und die eigene Person aus den Augen zu verlieren, ist kompliziert und nervenaufreibend. Diese Generation besitzt eine komplexe Problemlösekompetenz, welche sie dazu befähigt, trotz wachsender Unsicherheiten ihr Leben so zu gestalten wie noch keine Generation vor ihr, obwohl sie nicht weiß, „*ob die Gesellschaft sie überhaupt braucht*“ (Hurrelmann & Albrecht, 2014, S. 27). Mit dieser Ungewissheit zu leben, bereitet den jungen Erwachsenen oftmals Schwierigkeiten, denn sie können aufgrund der veränderten Lebenssituationen auf keine Vorbilder zurückgreifen und wissen, dass Planung und Sicherheit – Aspekte, die das Leben ihrer Eltern prägten – für sie nicht in vergleichbarem Maße erreichbar sind. Die Eltern versuchen diesen Wegfall mithilfe einer zunehmenden Unterstützung zu kompensieren und bleiben damit die wichtigsten Bezugspersonen der jungen

Menschen. Sie stützen sie in allen Belangen und arbeiten eng mit ihnen zusammen, um der Ungewissheit in der Gegenwart sowie Zukunft entgegenzuwirken (vgl. Kosser, 2014). Dabei wirken Toleranz, Respekt, ein eher freundschaftliches Verhältnis und eine nicht zu autoritäre Erziehung zusammen (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014). Martina Mangelsdorf (2015) meint bezüglich der Kindheit der Generation Y, dass die antiautoritäre Erziehung sowie das Übersättet-werden der Kinder mit Aufmerksamkeit sowie das ständige Belohnen und Beschützen durch die Eltern dazu beitragen, dass die jungen Menschen bereits früh lernen, dass sie in allen Bereichen des Lebens Mitspracherecht haben und sie weiterhin die ständige Anerkennung einfordern, welche sie von Zuhause gewohnt seien. Ihnen komme gesteigerte Aufmerksamkeit sowie die beste schulische Ausbildung zu und zudem fehle es ihnen auch in materieller Hinsicht an nichts (vgl. ebd.). Diese lebenslange enge Verbundenheit und Zusammenarbeit mit den Eltern konnte auch in der Shell Jugendstudie aus dem Jahr 2010 nachgewiesen werden, bei der deutsche 15- bis 25-Jährige bezüglich ihres Familienlebens befragt wurden. Aus dieser geht hervor, dass wider der Erwartung, dass mit voranschreitendem Alter der Rückgriff auf die Eltern abnehmen würde, der Rat der Eltern sogar in einem höheren Maße beansprucht wird (vgl. Gensicke, 2011). Generell nimmt die Familie, egal, ob Herkunftsfamilie oder die neu Gegründete, einen hohen Stellenwert bei den heutigen jungen Menschen ein, was die Studie ebenfalls bestätigte. Auf die Frage, ob sie glauben, eine Familie zu brauchen, um glücklich zu sein, antworteten 76% der Befragten mit „ja“. Es ist festzuhalten, dass die Bedeutung der Familie für die Generation Y deutlich gestiegen ist, wobei dies nicht für die Frage nach eigenen Kindern gilt. Hier gaben lediglich 43% der Befragten an, dass sie eigene Kinder zum Glücklichein benötigen. 69% der Befragten meinten, dass sie zukünftig eigene Kinder haben wollen, dieser Wunsch jedoch nicht alleinig zu ihrem Glück beitrage. Die Autoren/-innen vermuten, dass einerseits die Suche und das Gelingen einer Partnerschaft an erster Stelle steht und andererseits die Unsicherheit bezüglich des zukünftigen Beschäftigungsverhältnisses sowie der Arbeitsbedingungen und der finanziellen Situation eine tragende Rolle spielen (vgl. Leven, Quenzel & Hurrelmann, 2011).

Ein weiteres Merkmal dieser Generation ist es, schnell(er) kleinere Entscheidungen zu treffen und die Größeren lange aufzuschieben. Im Gegensatz zu älteren Menschen, wel-

che eher versuchen, alle Aspekte in eine Entscheidung miteinzubeziehen, um keine Fehlentscheidung zu treffen, traut sich die junge Generation Y, eine solche mithilfe ihres Bauchgefühls oder unter Zuhilfenahme des Internets bedeutend schneller zu treffen. Durch das vorherrschende Überangebot an Waren oder Möglichkeiten, an welches diese Generation gewöhnt ist, navigiert sie sich meist mühelos hindurch. Die meisten jungen Menschen der Generation Y sind aufgrund des beschleunigten Lebens seit ihrer Kindheit dazu gezwungen, viele Entscheidungen sehr schnell zu treffen, ohne sich vorab über alle möglichen Konsequenzen im Klaren zu sein. Diese Beschleunigung und die globalen Krisensituationen beeinflussten die heutigen jungen Erwachsenen, wobei ihnen das Gefühl von Unsicherheit als ständiger Begleiter folgte. Aus dieser Tatsache heraus entwickelte sich bei vielen ein Realismus, der sie die Welt nüchtern betrachten lässt. Nur so ist es ihnen möglich, aus der Vielzahl an Angeboten die für sie passenden herauszufiltern. Bei Entscheidungen ist es für den Großteil von zentraler Bedeutung, sich andere Wege offenzuhalten, um im Falle einer Fehlentscheidung die Möglichkeit zu haben, eine passendere Option zu wählen. Die sofortige Befriedigung der Wünsche und Bedürfnisse wurde für viele zur Selbstverständlichkeit, welche in jedem Lebensbereich unmissverständlich eingefordert wird. Aufgrund der Technisierung in den letzten Jahren und des Aufkommens von E-Mail und Apps wie „Whatsapp“ sind die jungen Leute es gewohnt, eine unverzügliche Rückmeldung zu erhalten (vgl. Mangelsdorf, 2015). Diese Tatsache wirkt sich auch auf ihre Arbeitseinstellung bzw. Lebenseinstellung aus. Im Vordergrund stehen beim Großteil Genuss und Spaß am Leben, am Handeln sowie an der Arbeit, wobei sie trotzdem ehrgeizig sind und Leistung gleich hoch bewerten wie den Spaß am Leben. Im Idealfall lässt sich beides miteinander verbinden (vgl. Gensicke, 2011). Hier zeigt sich bereits, dass diese Generation großen Wert darauflegt, sich nicht nur beruflich, sondern auch privat verwirklichen zu können, da dies den einzigen Aspekt ihres Lebens darstellt, auf den sie Einfluss haben. Damit dies möglich ist, bildet für sie eine gute Ausbildung die essenzielle Basis ihres Vorhabens. Diese Taktik soll gewährleisten, dass sie in Zukunft einen Beruf ergreifen können, der ihnen ein abgesichertes und stabiles Leben ermöglicht. Damit verbunden ist der andauernde Wettbewerb um die besten Noten und Abschlüsse sowie Titel (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014). Im Allgemeinen ist die Generation Y jedoch aufgrund der Fähigkeit zur Improvisation stets auf alle Eventualitäten, die das Leben ihr bietet, vorbereitet und versucht dabei, das Bestmögliche zu erreichen und ihre

Chancen voll auszuschöpfen. Dabei orientieren sich die meisten jungen Menschen an sich selbst und ihren Wünschen sowie Bedürfnissen, analysieren im nächsten Schritt ihre derzeitige Situation und entscheiden sich für die Option, welche sich am meisten rentiert und aus der sie einen individuellen Nutzen ziehen können (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014).

Dennoch kann gesagt werden, dass der Großteil der jungen Menschen ihrem Leben mit Zuversicht gegenübertritt sowie mit dem Optimismus, dass es immer weitergeht – was zwei wichtige Kennzeichen der Generation Y sind (vgl. Linssen, Leven & Hurrelmann, 2002). Diese Aspekte werden sogar noch erweitert: Viele empfinden ein striktes, vorgezeichnetes Leben als nicht erstrebenswert, weshalb sie versuchen, ihr Leben so abwechslungsreich und interessant wie möglich zu gestalten und den Veränderungen, welche auf sie zukommen, positiv und neugierig gegenüberzustehen. Durch die Erfahrung, dass es stets einen Weg für sie gibt und sie das Leben bisher gut meisterten, kann das Wesen junger Menschen der Generation Y narzisstische Züge annehmen (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014). Oftmals entsteht der Eindruck, dass sie egoistisch und egozentrisch sowie verwöhnt seien, doch bei genauerem Hinsehen wird klar, dass dies bei vielen nur eine Taktik darstellt, welche ihnen die radikalen Veränderungen der Gesellschaft abverlangt, um das Leben zu meistern, was in den meisten Fällen nicht ihrer wahren Natur entspricht. Im Grunde sehnen sie sich, gleich wie jede andere Generation vor ihnen, nach der Erfüllung einer Aufgabe und fragen sich nach dem Sinn des Lebens. Sie streben ebenfalls nach einer funktionierenden Partnerschaft und nach wahren Freundschaften, welche die Trivialitäten des Alltags ablösen und ihnen ein Gefühl von Sicherheit vermitteln und sie ihre Emotionen spüren lassen.

3.5.2 Schule und Beruf

Bereits früh verfolgt diese Generation, geprägt durch die Unsicherheiten, in denen sie aufwuchs, das Ziel, zu den Besten zu gehören, um sich in der Arbeitswelt einfügen zu können. Deshalb gelten sie bereits in der Schule als sehr zielstrebig und zukunftsorien-

tiert, obwohl sie nicht mit Sicherheit wissen, ob sie eine Arbeitsstelle erhalten. Viele orientieren sich in dieser Phase sehr an Leistungen und versuchen diese konstant auf einem ausgezeichneten Niveau zu halten (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Klaffke, 2014). Die Anforderungen der Arbeitswelt haben sich ebenfalls verändert. Eine Ausbildung oder ein Studium bieten keine allumfassende Vorbereitung auf den zukünftigen Beruf, da sich viele Dinge erst in der jeweiligen Situation ergeben und nach Flexibilität, Kreativität und Improvisation verlangt wird (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014).

In der Shell Jugendstudie aus dem Jahr 2002 wurde der Wertewandel der Generation Y sichtbar. Hier spricht Thomas Gensicke (2002) von ‚*Pragmatisierung*‘ (ebd., S. 152). Damit ist die Hinwendung der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zur Leistungsgesellschaft und zur Konformität sowie zum eigenen Selbst gemeint und die damit einhergehende Abwendung vom gesellschaftlichen Engagement und von den übergeordneten Zielen der Gesellschaft (vgl. ebd.). Aufgrund der Studie konnten vier Wertetypen ausgemacht werden: ‚*pragmatische Idealisten*‘, ‚*robuste Materialisten*‘, ‚*selbstbewusste Macher*‘ und ‚*zögerliche Unauffällige*‘ (ebd., S. 160). Zu der Gruppe der pragmatischen Idealisten werden Menschen gezählt, die sich sozial engagieren, sich tolerant ihren Mitmenschen gegenüber verhalten und versuchen, diese mit ihrer Kreativität zu unterstützen. Sie genießen das Leben, jedoch wird dies nicht in dem Maße ausgelebt wie von den robusten Materialisten. Dabei orientieren sich die pragmatischen Idealisten an den Gesetzen, befolgen die Regeln und haben ein starkes Bedürfnis nach Sicherheit. Diese Gruppe ist sehr leistungsbezogen und arbeitet ehrgeizig und fleißig, wobei materialistische Dinge für sie unwichtig erscheinen. Auch die Durchsetzungskraft bezüglich ihrer Bedürfnisse, Wünsche und Interessen steht bei ihnen im Hintergrund. Die robusten Materialisten bilden dazu den Gegenpol. Diese legen keinen großen Wert auf soziales Engagement und stuften den Materialismus sowie Macht und Durchsetzungskraft sehr hoch ein. Den robusten ist Lebensgenuss sehr wichtig und dieser steht folglich vor leistungsorientierten Werten. Dennoch dürfen sie nicht als faul bezeichnet werden, denn auch sie wollen etwas leisten, jedoch nicht in dem hohen Maße wie die pragmatischen Idealisten. Die dritte Gruppe bilden die selbstbewussten Macher, welche ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen der Aufrechterhaltung eines gewissen Lebensstandards und sozialem Engagement

pflegen, wobei ihnen ihre Durchsetzungskraft noch mehr am Herzen liegt als den robusten Materialisten, jedoch hier Toleranz ebenfalls eine große Rolle spielt. Diese Gruppe stellt sozusagen eine Synthese der beiden ersten Gruppen dar. Ihre Mitglieder geben sich selbstbewusst, ehrgeizig, fleißig, kontrolliert, sicherheitsbezogen und weisen einen extremen Leistungsbezug auf. In die vierte und letzte Gruppe fallen die zögerlichen Unauffälligen. Sie streben ebenfalls nach einem gewissen Lebensstandard und Macht, erreichen dies jedoch aufgrund mangelnder Willenskraft nicht und bleiben erfolglos. Sie sind tolerant und passen sich den Tatsachen ohne Protest an. Sie resignieren also und zählen dadurch eher zu den Verlierern/-innen der vier Wertetypen (vgl. Gensicke, 2002).

Mittlerweile hat sich die berufliche Situation dahingehend geändert, dass immer mehr Unternehmen aktiv nach Mitarbeitern/-innen suchen und versuchen, diese anzuwerben. Dabei wird darauf geachtet, stets attraktiv zu bleiben und den Arbeitsplatz sowie die Aufgaben so transparent und interessant wie möglich zu gestalten. Auch das Ködern mit Geschenken wie Laptops und Tablets sowie Firmenwägen sind keine Seltenheit mehr. Somit befindet sich nicht nur die Generation Y in der Position, sich adaptieren zu müssen, sondern ebenfalls die Arbeitgeber/-innen (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Kosser, 2014).

Von ihrem Beruf erwarten sich die jungen Leute heutzutage mehr, als lediglich ein gutes Betriebsklima und eine gute Bezahlung. Im Idealfall sollte der Job ihnen zur Selbstverwirklichung dienen, Mitspracherecht und Mitgestaltungsmöglichkeiten bieten sowie die Doppelbelastung von Beruf und Familie reduzieren, indem es im Beruf möglich ist, flexibel zu sein. Diese Dinge scheinen für sie größere Relevanz zu besitzen, als Karriere zu machen (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Kosser, 2014). Hierarchische Strukturen sowie eine steile Karriere stellen für die meisten der Generation Y keinen Reiz mehr dar, vielmehr haben Familie und Privatleben Vorrang (vgl. Kosser, 2014). Im Beruf Spaß an der Tätigkeit zu empfinden steht an erster Stelle, jedoch ist die Entlohnung für die Arbeit ebenfalls wichtig für die Generation Y. Sollten sie das Gefühl haben, dass sie sich im Unternehmen nicht mehr einbringen können, kein Lernerfolg mehr erzielt werden kann oder die Selbstverwirklichung nicht mehr im Vordergrund steht, so schrecken die meisten nicht davor zurück, zu kündigen und sich nach einer neuen Stelle umzusehen (vgl. Hurrelmann & Albrecht, 2014; Parment, 2009). Weiters erwarten sie sich von ihrer Arbeits-

stelle eine gute Work-Life-Balance, d. h., dass das Unternehmen sie bezüglich ihrer privaten Ziele unterstützt bzw. ihnen entgegenkommt (vgl. Parment, 2009). Im Gegenzug verwenden sie all ihre Energie dazu, ihre Aufgaben exzellent auszufüllen und nehmen im Zuge dessen auch Überstunden in Kauf (vgl. Kosser, 2014). Durch diese neue Sicht auf den Arbeitsprozess und den souveränen Umgang der Generation Y mit diesem, verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit. Dies bedeutet, dass, nicht wie in der Vergangenheit üblich, feste Arbeitszeiten bestehen, sondern, dass sich die jungen Menschen ihre Arbeitszeiten selbst einteilen wollen und ihrer Arbeit sowohl in ihrer Freizeit nachgehen als auch in der Arbeit ihren Freizeitaktivitäten (vgl. Parment, 2009). Hinzukommt, dass viele von ihnen ihre Eltern als ein Negativ-Beispiel betrachten, was die Work-Life-Balance betrifft, weshalb sie stets vor Augen haben, wie es aussehen könnte, falls sie ihre Interessen nicht durchsetzen können. Diese Tatsache spornt die jungen Erwachsenen an, ihre Entscheidungen bezüglich eines Job-Angebotes genau zu prüfen (vgl. Kosser, 2014).

Trotz dieser Veränderungen ergeben sich Schwierigkeiten, welchen sich die jungen Erwachsenen stellen müssen. Durch die unsicheren Beschäftigungsverhältnisse in der Arbeitswelt, welche zum Großteil aus Zeitverträgen, Praktika, Leiharbeit sowie Freelancer-Tätigkeiten bestehen, müssen die jungen Menschen lernen, sich an die Gegebenheiten anzupassen sowie die Möglichkeit in Betracht ziehen, eventuell vorübergehend arbeitslos zu werden. Der Abschluss eines Studiums oder einer Lehre kann heutzutage nicht mehr gewährleisten, einen passenden Job zu finden. Vollzeitjobs sind rar, vielmehr sind Kettenverträge und Teilzeitanstellungen zur Normalität geworden. Oftmals müssen mehrere Jobs gleichzeitig angenommen werden, um sich erhalten zu können (vgl. Klaffke, 2014).

Es wird ersichtlich, wie stark der soziale Wandel auf die einzelnen Generationen Einfluss genommen hat und immer noch Einfluss nimmt. Die Generation Y geht, aufgrund ihrer krisenbehafteten Jugend, souverän mit den Problemen des Arbeitsmarktes, neuen Technologien, dem stetigen Fortschritt, der Flexibilität und den steigenden Anforderungen an ihre Person um. Die jungen Menschen lassen sich von diesen nicht entmutigen und stellen bereits die Arbeitswelt auf den Kopf, indem sie Unternehmen spüren lassen, dass sie

als Arbeitskräfte und auch als Mensch kostbar sind und dementsprechend behandelt werden wollen, was zu einem Umdenken seitens der Arbeitgeber/-innen führt. Ihr gesunder Lebensoptimismus zeichnet sie ebenso aus wie ihre Spontanität und Selbstsicherheit, mit der sie durchs Leben zu gehen scheinen. Bei Betrachtung der Aufgaben und Herausforderungen, mit denen die jungen Erwachsenen konfrontiert werden, darf nicht der Druck vergessen werden, den sie sich selbst machen. Die Erwartungen an die eigene Person sind im Vergleich zu anderen Generationen enorm gestiegen, vor allem, weil die Nutzung sozialer Medien weiter ansteigt und dazu beiträgt, dass Jugendliche und junge Erwachsene tagtäglich den Druck verspüren, sich gekonnt in Szene setzen zu müssen, um die restliche Welt und teilweise sich selbst davon zu überzeugen, dass sie wertvoll sind. Diesem Druck, perfekt sein zu müssen, standzuhalten und das Leben in dieser Übergangsphase des frühen Erwachsenenalters zum Erwachsenenalter und vor allem in das Berufsleben positiv zu meistern, fällt natürlich nicht allen jungen Erwachsenen leicht. Es ist daher nicht verwunderlich, dass in dieser Phase ein erhöhter Stresslevel und Krisenpotential vorherrschen.

4 Begriffsbestimmung Krise

Im folgenden Kapitel wird neben der Erklärung, was es bedeutet, in einer Krise zu sein, auf mögliche Krisenanlässe eingegangen sowie verschiedene Formen von Krisen, wie die Entwicklungs-, Lebensveränderungs- und die situative Krise, beschrieben.

Eine Krise kann eine negative Auswirkung von bestimmten Erlebnissen, Ereignissen oder Veränderungen im Leben eines Menschen sein, durch die die Fortsetzung des bisherigen Lebens in Mitleidenschaft gezogen wird. Unter anderem kann ein Verlust der Kontrolle, der in unterschiedlichen Lebensbereichen auftreten kann, dazu führen, dass alltägliche Handlungen des/der Betroffenen beeinträchtigt werden (vgl. Dross, 2001). Da ein Großteil der physischen und psychischen Ausdauer in den Versuch, eine kritische Situation zu bewältigen, investiert wird, kann auf Herausforderungen im Alltag nicht mehr adäquat reagiert werden, was zu weiteren Konflikten in anderen Lebensbereichen führen kann

(vgl. Stein, 2009). Somit können zuvor, beständige Bereiche, wie die gewöhnlich beständige soziale Umgebung und die soziale Sicherheit eines Menschen, beeinflusst werden (vgl. Dross, 2001).

Der Duden bezeichnet das Wort Krise als eine „*Entscheidung, entscheidende Wendung*“ (Bibliographisches Institut GmbH, 2018a, o. S.). Das Wort Krise kommt laut dem Duden vom griechischen „*krísis*“ und drückt sich wie erwähnt durch den Begriff „*entscheidende Wendung*“ aus „[...] und wurde zunächst in der Medizin verwendet, um den Höhe- bzw. Wendepunkt einer Krankheit zu beschreiben“ (Schwarz, 2010, S. 57). Diese Beschreibung lässt auf einen Umbruch oder eine Veränderung im Leben schließen. In der Psychologie lässt sich der Begriff Krise als ein Zustand beschreiben, bei dem Betroffene ihre seelische Homöostase verlieren. Aus entwicklungspsychologischer Sicht sind Krisen ein unausweichlicher Bestandteil der Entwicklung eines Menschen, da menschliche Bedürfnisse ohne den adäquaten Umgang mit Konflikten, Enttäuschungen sowie Belastungen nicht befriedigt werden können. Demnach kann davon ausgegangen werden, dass sich Menschen im Laufe ihres Lebens des Öfteren in Situationen wiederfinden, die sie im Augenblick nicht bewältigen können (vgl. Stein, 2009).

Krisen entstehen demzufolge, wenn Menschen mit bedeutsamen Veränderungen oder unausweichlichen, beängstigenden Situationen konfrontiert sind. Dies kann die Geburt eines Kindes, der Tod einer nahestehenden Person oder der Auszug aus dem Elternhaus sein. Diese Situation kennzeichnen zum einen die Überlastung der Ressourcen einer Person, welche zur Bewältigung dieser erforderlich sind, und zum anderen die Vulnerabilität der Person aufgrund von Vorerfahrungen (vgl. Lindemann, 1956 zit. n. Schwarz, 2010). Demnach kann eine Krise anhand der Wechselbeziehung von momentanen Erlebnissen oder einer Situation des bisherigen Lebensverlaufs einer Person, der gegenwärtigen Vulnerabilität und der zur Verfügung stehenden Bewältigungsressourcen beschrieben werden. Margret Dross (2001) beschreibt die Krise als einen „[...] *Prozess erfolglosen Suchens und Erprobens von Lösungen* [...]“ (ebd., S. 11).

Krisen können demnach einen negativen Verlauf nehmen, wobei die Möglichkeit von lang- oder kurzfristigen negativen Folgen besteht. Folglich kann eine Krise einerseits mit einer Verschlechterung des Zustands einhergehen oder eine Chance auf eine nützliche und aufbauende Veränderung oder Verbesserung im Leben eines Individuums nach sich

ziehen (vgl. Schwarz, 2010). Charakteristisch für Krisen ist zudem die zeitliche Begrenztheit, das bedeutet, sie beginnt und findet nach unbestimmter Zeit ein Ende (vgl. Dross, 2001). Individuen in diesem Ausnahmezustand, der nur über eine begrenzte Dauer erträglich ist, versuchen alles, um ihren seelischen Gleichgewichtszustand wiederherzustellen (vgl. Stein, 2009). Zusammengefasst kann eine Krise als ein Zustand verstanden werden, den Individuen in der aktuellen Situation nicht handhaben können, wobei bisherige Lebensgewohnheiten eingeschränkt sind oder als eingeschränkt empfunden werden. Der/Die Betroffene kann diese durch eigene Problemlösestrategien im Moment nicht ändern. Da Krisen subjektive Ereignisse sind, können diese bei jedem Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen auftreten. Wobei zu betonen ist, dass ein erlebtes krisenhaftes Erlebnis für ein Individuum ein großes Hindernis darstellen und für ein anderes kein Problem sein kann (vgl. Dross, 2001).

Die Schwierigkeit der Definition der Krise findet sich in den uneinigen Krisenkonzepten und darin, dass keine einheitliche Krisentheorie vorliegt, wider (vgl. Ulich, 1987 zit. n. Schwarz, 2010). Des Weiteren wird der Begriff Krise einerseits als Ereignis, das für ein Individuum als belastend empfunden wird, und andererseits als eine Reaktion auf ein Ereignis, wobei herkömmliche Copingstrategien nicht ausreichen, ausgelegt (vgl. Lasogga & Gasch, 2011). Nichtsdestotrotz ist allen Definitionen gemeinsam, dass eine erlebte Krise als ein subjektiv belastender Prozess oder als eine Situation beschrieben wird, die ein Individuum mit seinen herkömmlich verwendeten Bewältigungsstrategien nicht im Stande ist, zu bewältigen. Sie ist ein Ereignis, welches die Möglichkeit einer positiven oder negativen Modifikation des Wesens eines Individuums nach sich ziehen kann. Andreas Schwarz (2010) beschreibt eine Krise ausgehend vom Individuum sehr passend:

„Aus Sicht des Individuums bzw. des Systems ist insbesondere dann von Krise die Rede, wenn sich negative Veränderungen bedrohlich zuspitzen und dabei die Person insgesamt bzw. in ihrer Identität betroffen ist“ (ebd., S. 66).

Gregor Paul Hoffmann (2017) stellt die Krise ebenfalls als einen Zustand, in dem ein Individuum in seiner Identität gefährdet sei und Bewältigungsprozesse sowie die Handlungsfähigkeit des Individuums beeinträchtigt seien, dar (vgl. ebd.).

Dessen ungeachtet kann der Begriff Krise auch positiv interpretiert werden, da er deutlich auf eine Veränderung hinweist und wie zu Beginn des Kapitels erwähnt auf eine Wendung hindeutet. Auf den Übergang vom Studium ins Berufsleben bezogen bedeutet das, dass alle jungen Erwachsenen in irgendeiner Weise auf diese Übergangssituation reagieren. Welche Auswirkungen diese Form der Krise haben kann, ist von der subjektiven Einschätzung und anderen Faktoren, welche noch erläutert werden, abhängig. Im folgenden Kapitel werden Krisenanlässe erläutert und zusätzlich geklärt, welcher Krisenkategorie die Quarterlife Crisis zugeordnet werden kann.

4.1 Krisenanlässe

Im Unterschied zu einigen anderen Zustandsstörungen weisen Krisen bestimmbare Auslöser auf. Generell lassen sich Ereignisse, die einer Krise vorangehen, in zwei Arten einteilen. Erstere ist die Folge eines Verlustes einer Person, wie beispielsweise der Tod einer/s Familienangehörigen. Ein weiteres Beispiel wäre das unabänderliche Versagen bei einer Prüfung oder bei einem Bewerbungsgespräch. Charakteristisch für diese Art der auslösenden Ereignisse ist ihre Irreversibilität. Andere Arten von Auslösern stellen das Vorliegen einer Überforderung oder Bedrohung dar, z. B. wenn Individuen unter beruflichem oder sozialem Stress innerhalb der Familie leiden, unter der Scheidung der Eltern oder der Trennung des/r Partner/-in. Zu den Krisenanlässen zählen ebenfalls Veränderungen in der Entwicklung und im Lebensverlauf, wobei unter anderem eine Dissonanz zwischen Zielsetzungen und Motivation entstehen kann (vgl. Dross, 2001).

Bei Betrachtung der Bedürfnispyramide von Abraham Maslow wird ersichtlich, dass das „Bedürfnis nach Selbstverwirklichung“ an höchster und letzter Stelle steht (vgl. Altenthan, Betscher-Ott, Gotthardt, Hobmair, Höhle, Ott, Pöll & Schneider, 2008a; Asendorpf & Neyer, 2012). Individuen haben den Wunsch nach Eigengestaltung ihres Lebens und Entfaltung in allen Persönlichkeitsbereichen. Höhere Bedürfnisse wie Selbstverwirklichung oder soziale Anerkennung können nur befriedigt werden, wenn niedrigere (physiologische Bedürfnisse, Sicherheit, Zuwendung) ausreichend befriedigt sind.

„Auf jeder Altersstufe erfordere die Befriedigung von Bedürfnissen einer erreichbaren Stufe die weitgehende Befriedigung aller untergeordneten Bedürfnisse“ (Asendorpf & Neyer, 2012, S. 169).

Die Transition in das Berufsleben kann unter anderem mit Unsicherheit und einem Verlust der Stabilität (Veränderung der Arbeitszeiten und -bedingungen, der Schlafgewohnheiten und/oder der persönlichen Gewohnheiten) einhergehen. Diese Veränderungen und das damit verbundene „Herausfallen“ aus der Sicherheit des Studierendenlebens können trotz einer Vorbereitung zur Anspannung und Beunruhigung führen. Die unzureichende Befriedigung der Defizitbedürfnisse kann den Fokus auf persönliche Ziele beeinträchtigen, welche zur Befriedigung der Wachstumsbedürfnisse benötigt werden, was in weiterer Folge in Unzufriedenheit oder einer Krise münden kann (vgl. ebd.).

Um eine Krise umfassend erklären zu können ist unter anderem die Ermittlung von auslösenden Faktoren wesentlich, jedoch reicht dies nicht aus. Eine Person kann z. B. einen schweren Unfall gut verarbeiten, jedoch auf eine Scheidung vom Partner/von der Partnerin mit einer Krise reagieren. Es geht vor allem darum, wie belastend oder bedrohend Betroffene das Erlebnis persönlich bewerten. Obwohl Ursachen für Krisen generell als aversiv angesehen werden, kann ebenso ein zuvor als positiv bewertetes Erlebnis zur Überforderung führen. Beispielsweise kann eine Beförderung im Beruf auf längerfristige Sicht eine Überforderung für ein Individuum darstellen (vgl. Dross, 2001).

Die Studie von Oliver C. Robinson, Gordon R. T. Wright und Jonathan A. Smith (2013) hatte die Entwicklung eines ganzheitlichen psychosozialen Modells der Krise im frühen Erwachsenenalter zum Ziel. Mithilfe von halbstandardisierten Interviews wurden gesamt 50 Frauen (n = 25) und Männer (n = 25) zwischen 25 und 35 Jahren befragt (vgl. ebd.). In dieser Studie konnten die folgenden vier Phasen definiert werden: „*locked-in*“, „*separation - time out*“, „*exploration*“ und „*rebuilding*“.

Die erste Phase zeigte den Beginn der Entwicklung einer Krise. Unerwünschte Verpflichtungen, die damit einhergehenden Gefühle der Machtlosigkeit und sich gefangen zu fühlen prägten diese Phase. *“The most common locked-in person-environment patterns are as follows: (a) a relationship that is no longer wanted or; (b) a career path that is highly pressured or dissatisfying”* (ebd., S. 30).

Dabei neigten die Teilnehmenden oft zu Drogen- oder Alkoholkonsum und versuchten sich in Bezug auf ihre Identität an Rollen anzupassen. Damit einhergehend war die Unterdrückung der eigenen Emotionen und sie versuchten vor allem die Erwartungen anderer zu erfüllen. Die Teilnehmenden standen in dieser Phase unter starkem Druck sich einen Platz in der Erwachsenenwelt zu schaffen.

Die zweite Phase der Separation begann ab dem Zeitpunkt, wenn sich eine Person, von ihren Verpflichtungen (z. B. Beziehung oder Arbeitsplatz) physisch und psychisch distanzierte. Diese Phase war von starken Affekten, wie Trauer, Angst und Erleichterung gekennzeichnet. Personen, die diese Veränderung intendierten, waren im Stande ihre Identität an diese Veränderung anzupassen und sie von den Verpflichtungen abzukoppeln. Bei denjenigen, die diese Veränderung bzw. Trennung nicht intendierten, die z. B. gekündigt oder von ihrem/ihrer Partner/-in verlassen wurden, waren sich zunächst unklar über ihre Identität, da sie die „alte“ Identität verloren und noch keine „neue“ erhalten hatten. Dieses Identitätsvakuum war gekennzeichnet von Desorientierung und Angst. Die zweite Phase wurde unterteilt in zwei Komponenten. Die Phase des Time Outs, wofür extra Zeit in Anspruch genommen wurde, war gekennzeichnet durch das Nachdenken über die Übergangsphase. Separation und Time Out sind zwei Phasen eines Ablösungs- oder Trennungsprozesses, wobei die Phase der Trennung oder der Auszeit zuerst auftreten kann.

In der dritten Phase wurden Ziele und Verpflichtungen erprobt. Personen suchten gezielt nach Möglichkeiten einer Lebensstruktur, die ihren persönlichen Werten und ihrer Identität eher entsprachen, als vor der Krise.

„A clear change in identity is present at this stage—participants describe becoming increasingly comfortable with exploring their identity in an open-ended way, allowing it to evolve and change rather than to fix on to a particular externally defined role“
(Robinson, Wright & Smith, 2013, S. 31).

Die Phase des Wiederaufbaus beschreibt neue Verpflichtungen sowie langfristige Ziele und Pläne. Die Teilnehmenden zeigten eine stärkere intrinsische Motivation als vor der Krise und die Arbeit sowie das Privatleben wurden als befriedigender beschrieben. Die intrinsische Motivation entstand dadurch, dass ein verstärkter Sinn hinter verschiedenen Verpflichtung gesehen wurde. Zudem konnten in dieser Phase innere Werte und Ziele im Verhalten ausgedrückt werden, was zu einem stärkeren Gefühl der Authentizität führte (vgl. Robinson, Wright & Smith, 2013).

4.1.1 Verlust- oder situative Krise

Nach Claudius Stein (2009) seien die Ursachen für einige Krisen verschiedene Formen des Verlusts. Verluste sind unausweichliche Erfahrungen im Leben eines Menschen und treten zudem oft plötzlich und unerwartet auf, was die Entwicklung einer Krise bei einem Individuum für sein/ihr soziales Umfeld eher nachvollziehbar mache. Vor allem in solch schwierigen Situationen sei das soziale Umfeld der Betroffenen essentiell, da soziale Unterstützung wesentlich zur Bewältigung von krisenhaften Ereignissen beitrage. Auslöser von Verlustkrisen können Trennungen, der Verlust physischer Gesundheit, wie beispielsweise durch einen Unfall oder die Diagnose einer schweren Krankheit, der Tod einer nahestehenden Person oder der Verlust eines angestrebten Lebenszieles sein. Grundsätzlich schließen Verlustkrisen solche Ereignisse ein, welche einen Trauerprozess nach sich ziehen. Nichtsdestotrotz müsse auf keines der erwähnten Ereignisse eine Krise folgen (vgl. ebd.). Stein betont zudem, dass ein Trauerprozess nicht mit einer Verlustkrise gleichzusetzen sei, da sich ein Trauerprozess über Jahre ziehen könne und eine Krise wie bereits erwähnt, zeitlich begrenzt sei (vgl. Stein, 2009). Verlustkrisen entstehen erst dann, wenn der Trauerprozess die herkömmlichen Bewältigungsstrategien überfordere sowie

„[...] wenn Art und Umstände des Verlustes besonders dramatisch sind oder die Art der Beziehung zum verlorenen Menschen schwierig und ambivalent war, ebenso wenn die trauernde Person isoliert ist und keine Unterstützung erfährt, sekundäre Verluste nicht bewältigt werden können, man durch einen frühen Verlust im Leben besonders vulnerabel ist oder andere zusätzliche Belastungen den Trauerprozess erschweren“
(ebd., S. 50).

Aus der Literatur geht hervor, dass Verlustkrisen ebenso als traumatische oder situative Krisen bezeichnet werden können. Johan Cullberg (1978) konzeptualisierte zum ersten Mal Krisen, die durch Verluste ausgelöst wurden, und bezeichnete diese als traumatische Krisen. Er definierte die traumatische Krise als

„[...] eine durch einen Krisenanlass mit subjektiver Wertigkeit plötzlich aufkommenden Situation von allgemein schmerzlicher Natur, die auf einmal die psychische Existenz, die soziale Identität und Sicherheit bedroht“ (Cullberg, 1978 zit. n. Berger & Riecher-Rössler, 2004, S. 22).

Die traumatische oder situative Krise entsteht aufgrund eines abrupt eintretenden, für die Person überwältigend belastenden Ereignisses. Sie bedroht die psychische Existenz einer Person und bringt ihre soziale Sicherheit ins Schwanken. Das unerwartete Auftreten der traumatisierenden Situation löst bei den Betroffenen eine „Schockreaktion“, wie Berger und Riecher-Rössler (2004) die Situation benennen, aus. Der Rückzug aus der Realität und ihre Verleugnung sind Folgewirkungen dieser Schockreaktion. Diese können aber nicht dauerhaft aufrechterhalten werden, wonach die Auseinandersetzung mit der Realität folgt, welche ein Gefühl des Scheiterns und eine emotionale Spannung nach sich ziehen. Nach Cullberg folge der Schockreaktion eine Reaktionsphase, welche einige Tage oder auch einige Wochen anhalten könne. Betroffene seien in dieser Phase teilnahmslos, gleichgültig und ambivalent in Bezug auf den Ausdruck und das Erleben ihrer Emotionen. Die Phase der Reaktion könne einerseits in einer nicht adäquaten Bewältigung münden, wobei es zu Substanzmissbrauch kommen könne. Bei entsprechender Bewältigung der traumatischen Krise treten Betroffene in die Phase der Neuorientierung ein, welche durch den Einbezug des belastenden Erlebnisses in die Gefühlswelt, bzw. durch Erholung gekennzeichnet sei (vgl. D’Amelio, 2010).

4.1.2 Lebensveränderungs- oder Entwicklungskrise

Die Lebensveränderungskrise wird unter anderem auch als Entwicklungskrise bezeichnet (vgl. ebd.). Von einer Lebensveränderungskrise ist die Rede, wenn der Krisenanlass ein Ereignis ist, welches zum typischen Lebensverlauf dazugehört, wobei sich Personen mit

neuen existenziellen Herausforderungen wie z. B. dem Arbeitsplatzwechsel, einer Heirat, einem Umzug oder der Geburt eines Kindes auseinandersetzen müssen (vgl. Stein, 2009; D' Amelio, 2010; Berger & Riecher-Rössler, 2004). Veränderungen in biologischen oder sozialen Lebensbereichen wie die Menopause oder der Pensionsantritt gehören ebenfalls in diese Krisenkategorie (vgl. Berger & Riecher-Rössler, 2004). „*Entwicklungskrisen im engeren Sinn** meint Krisen in Zusammenhang mit *Individuationsschritten** v.a. in Jugend, Adoleszent und jüngerem Erwachsenenalter“ (Berger & Riecher-Rössler, 2004, S. 24).

Zudem rückt bei Lebensveränderungs- bzw. Entwicklungskrisen der Sinn des Lebens in den Vordergrund. Infolgedessen werden Zukunftsvorstellungen, persönlich gesetzte Ziele sowie eigene Kompetenzen infrage gestellt. Das Streben nach Unabhängigkeit und Selbstständigkeit stehen dem Bedürfnis der sozialen Bestätigung gegenüber (vgl. Fiedler, 1988). Zusätzlich ist die Gefahr eine Krise zu erleben noch höher, wenn die eigenen Zielvorstellungen ambivalent sind, und somit eine kognitive Dissonanz bezüglich der persönlichen Motivation entsteht (vgl. Dross, 2001). Diese Art der Krise tritt nicht plötzlich auf, sondern bildet sich langsam oft über mehrere Wochen aus und spitzt sich, wenn alle Problemlöse- und Bewältigungsstrategien verbraucht sind, zu einer Lebensveränderungskrise zu (vgl. Berger & Riecher-Rössler, 2004). Betroffene haben dabei keine Kontrolle über die Situation, da die Ereignisse grundsätzlich auf äußere Einflüsse zurückzuführen sind (vgl. Hülshoff, 2017).

Caplan (1964) hat in seinem Phasenmodell die Lebensveränderungskrise in vier Phasen gegliedert. In Phase eins, der Phase der Konfrontation, beschreibt er den Einfluss eines bestimmten Reizes, der eine Spannung herstellt, wobei das Individuum versuche durch Problemlösestrategien die physische und psychische Homöostase wiederherzustellen. Durch das Scheitern der angewandten Bewältigungsstrategien und durch die anhaltende Spannung im Individuum, assoziieren Betroffene die zweite Phase damit, ständig zu versagen. Diese Phase werde begleitet von erlebtem Kontrollverlust und könne als Phase der emotionalen Beunruhigung und des Ausgeliefertseins beschrieben werden. Die dritte

* Anmerkung: Wörter, die in der Originalliteratur kursiv hervorgehoben sind, wurden in der vorliegenden Arbeit unterstrichen

Phase führe zur Mobilisierung aller Ressourcen des Individuums, um die Situation bewältigen zu können. Diese Phase beinhalte die Möglichkeit neuer Zieldefinitionen und das Aufgeben anderer Ziele sowie einen problembezogenen Perspektivenwechsel (vgl. Caplan, 1964 zit. n. Schwarz, 2010). Oft werde in dieser Phase Unterstützung im sozialen Umfeld gesucht (vgl. Berger & Riecher-Rössler, 2004). Komme es hier zu keiner Verbesserung der Situation, sodass das Problem fortwährend andauere, gehe das Individuum in Phase vier über, die als „*Vollbild der Krise*“ (Caplan, 1964, S. 40 f. zit. n. Schwarz, 2010, S. 65) bezeichnet wird. In dieser Phase führe die hohe emotionale Belastung zum Zusammenbruch (vgl. Caplan, 1964 zit. n. Schwarz, 2010; Berger & Riecher-Rössler, 2004). Durch das anhaltende Scheitern der Bewältigungsversuche und zusätzlich zu der, durch die Entwicklungskrise ausgelösten Spannung im Individuum, können durch interne oder externe Attributionen Schuld oder Wutgefühle im Individuum entstehen (vgl. D'Amelio, 2010).

Schlussendlich kann der Verlauf einer Lebensveränderungskrise sowohl zu einer zukünftig positiven Entwicklung als auch zu einer negativen Entwicklung führen, je nachdem wie das Individuum diese Phasen durchlebt (vgl. Schwarz, 2010).

In der Klinischen Psychologie werden Ereignisse, die nach entscheidenden Veränderungen im Leben „[...] *die sich in subjektivem Leiden und emotionalen Beeinträchtigungen, die die sozialen Funktionen und Leistungen betreffen* [...]“ (Benecke, 2014, S. 363) äußern, als Anpassungsstörung bezeichnet. Hierbei ist die Ursache der Störung das belastende Ereignis, wobei der Vulnerabilität der Betroffenen und der subjektiven Einschätzung des belastenden Ereignisses eine wesentliche Bedeutung zukommt (vgl. ebd.).

Da die Quarterlife Crisis durch unterschiedliche Auslöser, welche näher im Kapitel 6.2 beschrieben werden, hervorgerufen werden und den Alltag einer Person massiv einschränken kann, sowie einen Umbruch im Leben eines Individuums darstellt, kann sie eindeutig als eine Krise eingeordnet werden. Des Weiteren ist es nicht möglich die Quarterlife Crisis der Entwicklungs- oder Verlustkrisen konkret zuzuordnen, da sie nicht zwingend ein Teil der Entwicklung eines Menschen ist bzw. keinen drastischen Verlust darstellt. Trotzdem besteht die Möglichkeit, dass sie in unterschiedlichen Lebensphasen eines Individuums auftritt, was wiederum mit einer Weiterentwicklung der Persönlichkeit einhergeht, und auf eine Entwicklungskrise schließen lassen könnte. Generell lässt sich

vermuten, dass die Quarterlife Crisis eher unter den Lebensveränderungskrisen einzuordnen ist, da sie unter anderem mit einem Übergang bzw. einem Wandel im Leben eines Individuums einhergeht. Inwiefern die Übergänge vom frühen Erwachsenenalter in das Erwachsenenalter und vom Studium in das Berufsleben zu einer Krise führen können, wird im folgenden Kapitel geklärt. Bei der Betrachtung unterschiedlicher Krisenmodelle bzw. -theorien tritt jedoch ein Problem auf: Da kein Krisensetting dem anderen gleicht, äußern sich Krisen sehr unterschiedlich. Somit entstand eine Fülle an Klassifizierungen, die sich primär an der Subjektivität orientieren und oft keine empirische Grundlage aufweisen (vgl. Hoffmann, 2017).

5 Übergänge/Transitionen

In diesem Kapitel folgen Definitionen der Begriffe „Übergang“ und „Transition“, da das Verständnis für diese Begriffe in weiterer Folge, für die relevanten Übergänge vom frühen Erwachsenenalter in das Erwachsenenalter und vom Übergang in die Berufswelt, vonnöten ist. Diese bilden zusammen mit den für diese Phase charakteristischen Entwicklungsaufgaben, Problemlagen und Krisen, die Basis für den Hauptteil der Arbeit.

Jedes Individuum muss im Laufe des Lebens einige biographische Übergänge meistern. Diese können sowohl institutionell sein, d.h. durch Altersgrenzen bedingt, wie z. B. den Übergang zwischen Kindergarten und Schule, oder sich nach den individuellen Wünschen des Individuums richten (vgl. Walther, 2014b). Aus der institutionellen Sicht orientiert sich die Übergangsforschung an den zeitlichen und strukturellen Eckpunkten einer Normalbiographie. Aus individueller Sicht ist zu bedenken, dass Übergänge auch reversibel sein und in ihrer Intensität sowie in der Dauer schwanken können. Auch sind Entkoppelungsprozesse möglich, d.h. einzelne Entwicklungsschritte können stattfinden, ohne an bestimmte Kriterien gekoppelt zu sein, weswegen in der Literatur oft von „*Teilübergängen*“ (Meuth, 2014, S. 104) gesprochen wird (vgl. ebd.). Weiters wird der Begriff „Transitionen“ oft als Synonym für den Übergangsbegriff verwendet, Griebel und Niesel unterscheiden jedoch (2001) zwischen Transitionen und Übergängen:

„Transitionen sind Lebensereignisse, die die Bewältigung von Diskontinuitäten auf mehreren Ebenen erfordern, Prozesse beschleunigen, intensiviertes Lernen anregen und als bedeutsame biografische Erfahrungen von Wandel in der Identitätsentwicklung wahrgenommen werden“ (Griebel & Niesel, 2001, S. 37 f.).

Sie machen darauf aufmerksam wie komplex und individuell Übergänge gelebt werden können, und definieren den Begriff Transition als das Erleben und Bewältigen von Übergangssituationen, während der Begriff des Übergangs das Ereignis selbst meint.

Im Allgemeinen gibt es verschiedene Typen von Übergängen, die anhand von in Europa durchgeführten Studien, verschiedene Verläufe aufweisen. Es sei jedoch angemerkt, dass diese Auflistung nur eine grobe Richtlinie darstellt und diese keinesfalls vollständig ist oder alle möglichen Optionen berücksichtigt, was aufgrund der Dynamik und Komplexität sowie der Individualität des Menschen unmöglich ist (vgl. Walther, 2014b).

- *„Glatte Übergänge, die der linearen Sequenz Schule – Ausbildung – Erwerbsarbeit ohne Brüche folgen, die allerdings v.a. in den unteren Bildungssegmenten abnehmen;*
- *Aufsteigende Verläufe mit überdurchschnittlichen Bildungsanstrengungen und Umwegen, um auf ein höheres Bildungsniveau zu wechseln;*
- *Institutionell reparierte oder korrigierte Übergangsverläufe mit Brüchen – z.B. Scheitern beim Übergang von der Schule in die Ausbildung -, die jedoch mittels Maßnahmen des Übergangssystems kompensiert werden;*
- *Alternative Verläufe, deren Akteure vorgegebene Bahnen verlassen und subjektiven Interessen folgend eigene Übergänge erfinden und entwickeln – mit hohen Risiken und hoher Identifikation (z.B. Selbstständigkeit nach Abbruch von Studium oder Ausbildung);*
- *Stagnierende Verläufe mit fortwährenden Ein- und Austritten aus Ausbildung, Arbeit und/oder Übergangssystem, ohne die Option für die Akteure, sich bislang nachhaltig etablieren zu können;*
- *Absteigende Verläufe, in denen vielfältige Krisen und Risiken kulminieren und damit zu zunehmender Marginalisierung beitragen“ (ebd., S. 84).*

Jeder dieser Übergänge ist mit einer Veränderung im Lebenslauf verbunden und erfordert vom Menschen Flexibilität und Anpassungsvermögen sowie Mut diesen neuen Lebensabschnitt entgegenzutreten. Die Veränderungen finden nicht nur bei den Individuen selbst, welche sich gerade in der Übergangsphase befinden, statt, sondern wirken sich auch auf das Umfeld der betroffenen Person aus. Hier kann von Ko-Konstruktion gesprochen werden, da stets eine Wechselwirkung zwischen dem einzelnen Individuum und der

Umwelt herrscht (vgl. Griebel & Niesel, 2011; Meuth, 2014). Diese Übergangsphase stellt einen längerfristigen Prozess dar, der sich individuell und dynamisch gestaltet und sich nicht in lediglich zwei gegenüberstehenden Gesichtspunkten wie positiv oder negativ aufteilt. Aus diesem Grund können Übergänge kritische Lebensereignisse darstellen, welchen seit einigen Jahren eine große Bedeutung in Disziplinen wie der Pädagogik, Psychologie, Soziologie sowie den Gesundheitswissenschaften zukommt. Diese Phase ist durch eine erhöhte Vulnerabilität der Betroffenen, große Unsicherheit und durch das erstmalige Auftreten einer neuen Situation gekennzeichnet. Zudem ist ihr eine Planung des Ablaufs und damit einhergehende Regeln inhärent (vgl. Walther, 2014a; Konietzka, 2010). Vor allem Studierende sind es, die in dieser Phase sehr anfällig für Krisen sind, da ihnen zwar mehr Freiheiten als den Berufstätigen gewährt werden, die Unterstützung und eine „sanfte Führung“ von der Außenwelt jedoch fehlen (vgl. Koch, 2017). Aus diesem Grund kann angenommen werden, dass Studierende in dieser Übergangsphase ein größeres Risiko aufweisen, von der Quarterlife Crisis betroffen zu sein, als gleichaltrige Berufstätige.

5.1 Übergang vom frühen Erwachsenenalter zum Erwachsenenalter

Für Anthropologen/-innen stand dieser Übergang, welcher einer der ersten war, der untersucht wurde, besonders im Fokus, da er für die Gesellschaft von großer Relevanz ist. Denn diese Periode beinhaltet den Schlüsselmoment, bei dem es für das Individuum darum geht, durch Erwerbsarbeit zu einem vollständigen Mitglied der Gesellschaft aufzusteigen (vgl. Meuth, Hof & Walther, 2014; Walther, 2014b). Der Einstieg in die Erwerbsarbeit ist deshalb von so zentraler Bedeutung, da diese als „[...] *Quelle des Wohlstandes und der Zivilität, als Kern menschlicher Existenz und Selbstverwirklichung, als Inbegriff menschlicher Naturbeherrschung und tugendhaften Zusammenlebens* [...]“ (Hirsch-Kreinsen, 2008, S. 33) definiert wird. Gelingt der Übergang von einer Ausbildung in den Beruf, wird von einer Normalbiographie gesprochen. Wenn es zu einer Abweichung des standardisierten Normallebenslaufes kommt, so ist die Pädagogik und der Wohlfahrtsstaat

dafür zuständig, sich den betroffenen Individuen anzunehmen und diese mithilfe von gezielten Bildungsmaßnahmen zu unterstützen (vgl. Meuth et al., 2014; Walther, 2014b). Dabei kann ein internationaler Vergleich von Übergängen nützlich sein, um die vorherrschende Auffassung von Normalitätsstandards sowie die derzeit befolgten Richtlinien auf ihre Aktualität zu prüfen und wenn nötig, zu ergänzen oder zu erneuern (vgl. Walther, 2014b).

Diese einseitige Betrachtung, bei welcher der Eintritt in die Erwerbsarbeit ein wesentliches Merkmal eines öffentlichen Übergangs in das Erwachsenenleben darstellt, ist heute nicht mehr haltbar. Die Gefährdung der Arbeitsplätze sind Risiken, die heutzutage dazu führen, dass keine Sicherheit mehr im beruflichen Kontext besteht und Berufe häufiger gewechselt oder aufgegeben werden müssen. Somit kann es zu Unterbrechungen im Lebenslauf kommen, in denen Menschen auf die Unterstützung der Familie oder durch den Staat angewiesen sind, und erneut ein Abhängigkeitsverhältnis entsteht (vgl. Felden & Schiener, 2010). Auch sind andere Kriterien, welcher der Kategorie „private Übergänge“ zuzuordnen sind, aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten der Lebensführung obsolet geworden, wie z. B. die langfristige Bindung an einen Menschen im Sinne einer Partnerschaft und die daraus resultierende Familiengründung, sowie Sicherheit und Stabilität im privaten Bereich. Andererseits scheint die Unabhängigkeit bzw. die Abnabelung von den Eltern ein wichtiges Merkmal darzustellen, wenn vom Erwachsenenstatus gesprochen wird. Doch auch in dieser Hinsicht fallen die Abgrenzungen schwer. Durch die Risiken, welche sich bezüglich des Arbeitsmarktes ergeben und die Vorgaben der Staatsführung über die gegenseitigen (lebenslangen) Verpflichtungen der Generationen zu einander, ist es ersichtlich, dass es keine Definition und keine genauen Merkmale gibt, die den endgültigen Übergang zum Erwachsenenalter bestimmen (vgl. Meuth, 2014; Konietzka, 2010). Der Auszug aus dem Elternhaus ist ein wichtiger Schritt in Richtung Autonomie, bei dem junge Erwachsene ihren Alltag allein bestreiten und ohne Vorgaben einen Lebensstil entwickeln müssen, der zu ihnen passt. Ein eigener Haushalt birgt zwar viel Verantwortung und Unsicherheit, kann jedoch auch einen persönlichen Schutzraum bieten und als Rückzugsort dienen. In der Studienzeit scheint die Wohngemeinschaft für viele Studierende die beste Lösung darzustellen, da sie im finanziellen sowie sozialen Bereich überzeugen kann. Außerdem bietet diese Wohnform den jungen Erwachsenen, welche

nicht sofort nach dem Auszug aus dem Elternhaus allein wohnen wollen, die Möglichkeit, den Abnabelungsprozess von den Eltern sanfter zu durchleben. Zusätzlich können schneller neue Sozialkontakte geknüpft werden, was ein Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt und daraus resultierend auch Mut, in den neuen Lebensabschnitt einzutreten. Außerdem weist Miriam Meuth (2014) darauf hin, dass Wohngemeinschaften nicht mehr als Übergangslösung betrachtet werden, sondern heutzutage auch als endgültige Wohnform anerkannt seien (vgl. ebd.).

Durch den sozialen Wandel findet der Auszug aus dem Elternhaus nicht mehr lediglich als Resultat einer Heirat statt, sondern kann als eigenständiger reversibler Prozess verstanden werden (vgl. ebd.). Es kommt ebenfalls vor, dass junge Erwachsene, nachdem sie ihr Elternhaus verlassen haben im Laufe ihres Lebens, meist nach der Ausbildung oder nach dem Studium, wieder für eine absehbare Zeit zurück in ihr Elternhaus ziehen (vgl. Meuth, 2014; Robbins & Wilner, 2003).

5.2 Übergang vom Studium in den Beruf

Mit dem Beginn eines Studiums manifestiert sich eine neue Identität - die Identität als Studierender/e. Neben der Identifikation mit dem jeweiligen Fach, das studiert wird, kommen gerade in der Anfangsphase eines Studiums Fragen nach dem Sinn oder dem angestrebten Ziel auf. Grundsätzlich ist das Studium eine wesentliche Phase im Leben, welche meist im frühen Erwachsenenalter angetreten wird, wobei sich junge Erwachsene noch auf Identitätssuche befinden (vgl. Arnett, 2007). Mit dem Auslaufen des Studiums neigt sich ebenso die Identität als Studierender/e dem Ende zu. Nun steht das Individuum am Übergang von der studentischen zur Identität als Berufstätiger/e. Da die Universität keine Berufsausbildung anbietet, sind Studierende dazu aufgefordert, sich selbstständig und eigenmächtig zu orientieren.

In den letzten Jahren konnten erhebliche Zunahmen an Universitäts- und Fachhochschulabschlüssen verzeichnet werden. Häufig wird dies mit der Tatsache in Verbindung ge-

bracht, dass Abschlüsse aufgrund eines Überschusses an gut ausgebildeten und hochqualifizierten Akademiker/-innen ab- und entwertet werden. Die Annahme, dass viele dieser Menschen arbeitslos bleiben würden, lässt sich jedoch anhand neuerer Studien nicht bestätigen. Aus diesen geht hervor, dass es eine gute Balance zwischen Bildungsexpansion und dem Arbeitsmarkt gibt, da die Nachfrage an qualifizierten Arbeitskräften weiter gestiegen ist. Demnach wird von einer angemessenen Basis für die Absolventen/-innen von Hochschulen gesprochen, die bezüglich ihrer Chancen im Gegensatz zu anderen Gruppen deutlich im Vorteil zu sein scheinen (vgl. Schiener, 2010).

Wie zu Beginn des Unterkapitels bereits erläutert, stellt der Übergang vom Studium ins Berufsleben eine kritische Situation dar. Dabei gilt die Annahme, dass „[...] *der spezifische Arbeitsmarkt eines studierten Faches grundlegend für die Art und die Dauer des Übergangsprozesses in den Beruf verantwortlich ist und nicht klassische arbeitsmarktheoretische Faktoren*“ (Böpple, 2010, S. 77 f.). Dies bedeutet, dass Absolventen/-innen, die ein Studienfach abgeschlossen haben, welches ein klares und abgegrenztes Berufsbild beinhaltet, gegenüber denjenigen, die eine breitgefächere Berufslandschaft aufweisen, einen Vorteil besitzen. Ein reibungs- und nahtloser Übergang vom Studium in den Beruf fällt den Ersterwähnten leichter als denjenigen, welche zwischen vielen, unüberschaubaren Möglichkeiten an Jobs auswählen können, welche in manchen Fällen sogar zur Verwirrung führen können (vgl. ebd.). Zudem verändert sich der Arbeitsmarkt kontinuierlich, wobei diese Veränderungen keine Rücksicht auf jahrelange Studienzeiten nehmen. Diesen Tatsachen müssen sich auch Unternehmen unterordnen (vgl. Aguilera, 2000). Hinzu kommt, dass dieser Wandel zu Forderungen führt, wobei immer neue Fähigkeiten und Fertigkeiten verlangt werden, welche Absolventen/-innen dazu zwingen, flexibel zu sein und sich anzupassen.

5.2.1 Sinnkrise

Individuen versuchen in ihren Handlungen und Plänen einen Sinn zu finden, wodurch sie Motivation und Stabilität erlangen. Allen Menschen ist das Gefühl bekannt, einer Tätigkeit, die keinen Sinn ergibt, nicht gerne oder nicht nachgegangen werden möchte. Je nachdem, worin ein Individuum einen Sinn sieht, werden spezifische Ziele und Vorgehensweisen um diese Lebensziele zu erreichen, ausgewählt. Ob es eine ehrenamtliche Tätigkeit oder das Streben nach beruflichem Erfolg ist - solche intentionalen Handlungen führen unter anderem durch das Gefühl der Selbstverwirklichung zu Lebenszufriedenheit. Wesentlich ist zudem, dass sich Individuen mit ihren persönlichen Zielen identifizieren können, der Verwirklichung dieser nachgehen können, die verfolgten Ziele den Bedürfnissen entsprechen und an die persönlichen Handlungsmöglichkeiten angepasst sind. Das tiefe Gefühl der Verbundenheit mit den eigenen Lebenszielen und -plänen ist jedoch verknüpft mit einem hohen Risiko enttäuscht zu werden. Individuen, die ihre Selbstverwirklichung nicht so stark am Erreichen ihrer Lebensziele festmachen, weisen demgegenüber ein geringeres Risiko auf (vgl. Brandstädter, 2011).

„Persönliche Projekte und Pläne können nicht nur daran scheitern, dass Ziele verfehlt werden, sondern auf andere Weise auch daran, dass man mit diesen Zielen ungenaue Vorstellungen verbindet und ihre Befriedigungspotentiale falsch einschätzt [...]“ (ebd., S. 141).

Der Begriff „Sinn“ wird umgangssprachlich in zwei Kontexten verwendet, einerseits in Bezug auf die Bedeutung eines Wortes, mit welcher Assoziationen gebildet werden (z. B. Erdbeere – süß – Frucht etc.), zum anderen, um die Intention von Handlungen oder einem Verhalten zu beschreiben. Handlungen können als sinnvoll oder sinnfrei bezeichnet werden, sofern ein Ziel dahinter erkannt wird oder nicht (vgl. ebd.). Sinn kann demnach auf ein Subjekt und ein Objekt gerichtet werden.

Kritische Lebensereignisse können dazu führen, dass der Sinn hinter alltäglichen Strukturen oder bekannten Zusammenhängen nicht mehr nachvollzogen werden kann, „[...] die individuelle Lebensorganisation ist von solchen Problemen vor allem in komplexen, sich schnell verändernden Umwelten bedroht“ (Brandstädter, 2011, S. 161). Im Laufe

des Lebens entwickelt ein Individuum in der Auseinandersetzung mit Rollenanforderungen und Entwicklungsaufgaben, auf der Grundlage der eigenen Intentionen, einen spezifischen Lebensentwurf. Darum kann die Frage nach dem Sinn von Handlungen meist erst durch die Verbindung der eigenen Wertvorstellungen und Lebensentwürfen, mit denen sich ein Individuum identifiziert, beantwortet werden. Lebensbereiche, in denen es am häufigsten zu Sinnkrisen kommen kann, sind „*Arbeit, Freizeit, Beruf, Familie, Partnerschaft, Kinder, Engagement für Ideale, Selbstentwicklung [...]*“ (Brandstädter, 2011, S. 168), da in diesen häufig die Motivation einen Sinn zu finden, ihren Ursprung hat. Transitionen, in denen sich Rollenerwartungen hinsichtlich des beruflichen oder familiären Alltags verändern, verändern gleichzeitig den Ursprung von persönlichen Zielen sowie die Sinnorientierung eines Individuums (vgl. ebd.). Der Frage, ob das Individuum der neuen Verantwortung und den sich veränderten Aufgaben gewachsen ist, schließt sich beim Übergang vom Studium ins Berufsleben, die Frage der zukünftigen Zielvorstellungen (Wo will ich hin? Will ich in dem Bereich arbeiten, indem ich studiert habe? Ist es das was ich will?) an. Der Drang des Individuums einen Sinn im Leben zu finden und diesen zu erfüllen, ist wesentlicher Bestandteil der menschlichen Entwicklung, da Sinnfindung einen Ankerpunkt, sozusagen einen Stützpfeiler und Orientierung in einer komplexen und sich ständig wandelnden Welt bieten (vgl. Riemeyer, 2002).

Da nun erläutert wurde, dass der Übergang vom Studium in das Berufsleben sowie der Eintritt in das Erwachsenenalter die Identität eines Individuums beeinflusst, wird im folgenden Kapitel beschrieben, was unter dem Begriff der Identität zu verstehen ist. In weiterer Folge wird erläutert, inwiefern eine Krise die Identität einer Person beeinträchtigen kann bzw. welche Merkmale eine Identitätskrise aufweist.

5.2.2 Begriffsdefinition Identität

Das Wort Identität stammt vom lateinischen Begriff „*idem*“ und bedeutet „*dasselbe, derselbe, dieselbe*“ (Steinfort, 2010, S. 20). In der Psychologie wird Identität als das erlebte Selbst der Einheit einer Person bezeichnet (vgl. Bibliographisches Institut GmbH, 2018b; Steinfort, 2010). William James führte den Begriff Identität erstmals 1890 ein. James

legte seinen Fokus dabei auf soziale Aspekte des Menschen, und Theoretiker wie George Herbert Mead und Erving Goffman folgten dieser These. Der Begriff Identität erhielt seinen Bekanntheitsgrad jedoch erst mit Erikson, der sich mehr auf das Individuum selbst fokussierte. Somit entwickelten sich zwei Sichtweisen auf die Identität, einerseits der Blick auf das Innere, wie Gedanken, Gefühle, das eigene Handeln und Erleben und andererseits auf Grundlage dessen, wie sich das Individuum über andere Menschen definiert bzw. sich durch diese sieht (vgl. Petzold, 2003f.).

Ebenso übernehmen Individuen Wertvorstellungen und Normen vom sozialen Umfeld und binden diese als eigene in ihre Identität mit ein. Dorothea Rahm, Hilka Otte, Susanne Bosse und Hannelore Ruhe-Hollenbach (1993) unterscheiden dabei zwischen gesagten und erfahrenen Werten. Durch Kommunikation gelernte Werte können z. B. „Wir sind eine Nichtraucher-Familie“ oder „Wir sind immer höflich“ sein. Erfahrene Werte werden aus der Interaktion herausgefiltert und dementsprechend anders vermittelt. Wenn Eltern beispielsweise davon sprechen, immer höflich und zuvorkommend zu sein, aber in verschiedenen Situationen nicht danach handeln, könne dies zu kognitiven Dissonanzen führen. Vor allem für Pubertierende, die sich auf Identitätssuche befinden, könne diese Diskrepanz zwischen idealisierten Werten und Normen und dem Handeln schwierig sein (vgl. Rahm et al., 1993).

Um zu klären was Identität genau ausmacht, werden nun verschiedene soziologische Ansichten herangezogen. Mead beschreibt Identität auf der Basis der Kommunikation mit anderen Menschen. Er nimmt an, dass das Individuum sein Selbst wahrnehme, indem es mit anderen kommuniziere und sich durch andere betrachte (vgl. Abels, 2010). Indem die eigenen Ansichten und Einstellung einer Person anderen Personen begreiflich gemacht werden, löse die Person diese auch in sich selbst aus. Somit werde überprüft, wie es sein könnte an der Stelle des anderen zu sein. Durch diese Rollenübernahme werde einem selbst das Verständnis über die Motive eigener Handlungen und die Übereinstimmung mit den Handlungen der anderen bewusst. Des Weiteren werden eigenen Reaktionen dadurch kontrolliert (vgl. ebd.). Demnach habe Identität etwas mit anderen Personen zu tun, wie sie auf ein Individuum reagieren und es betrachten. „*Wir sehen uns mit den Augen des Anderen, und erst auf diesem Umweg über den Anderen werden wir uns unserer selbst bewusst!*“ (ebd., S. 259). Die Fähigkeit des Denkens sieht Mead als Interaktion mit

sich selbst, wobei sich das Individuum dabei selbstthematisiert. Diese Fähigkeit sich einerseits selbst zu beobachten, sich zum Subjekt der Handlungen und gleichzeitig zum eigenen Objekt zu machen, sei die Voraussetzung für das Entwickeln einer Identität (vgl. Abels, 2010).

Eine andere Annahme vertritt Erikson. Er führt die Identität auf der Stufe der Adoleszenz an und beschreibt die Identität als einen Prozess, der vom Individuum verlange, ein Identitätsgefühl aufzubauen und dieses aufrechtzuerhalten. Dieser Prozess bestehe aus einer Wechselwirkung zwischen Individuum und Gesellschaft. Das Individuum setze sich dabei aktiv mit der eigenen Person auseinander, und versuche die Frage „Wer bin ich?“ zu beantworten. Dazu benötige es sowohl ein Identitätsgefühl, welches als Basis für die Identitätsentwicklung diene, als auch das Vertrauen in die eigene Person - es benötige also eine positive Selbstwahrnehmung. Das Individuum lerne während dieser Interaktion mit seinen Mitmenschen, wie es sich in die Gesellschaft einfügen und in welcher Form es zum Wohle dieser beitragen könne. In dieser Zeit bemühe sich das junge Individuum durch Erfahrungen, Wissen und den sozialen wie kulturellen Austausch mit der Gesellschaft, welches es aus zuvor bewältigten Krisen der Kindheit gewonnen habe, ein positives Selbstbild zu formen und diese Teile zu einer Ich-Identität zusammenzusetzen. Dazu gehören unter anderem die eigenen Persönlichkeitsmerkmale, Kompetenzen, Ressourcen, das Geschlecht, Weltanschauungen, Religiosität, Werte und Normen. Den Antrieb für diese Entwicklungen bilden das Verlangen nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu einer Gruppe, welche beide tief im Menschen verankert seien (vgl. Erikson, 1966a; Erikson, 1966b; Erikson, 1988a).

"Das Gefühl der Ich-Identität ist also das angesammelte Vertrauen darauf, daß (sic!) der Einheitlichkeit und Kontinuität, die man in den Augen anderer hat, eine Fähigkeit entspricht, eine innere Einheitlichkeit und Kontinuität (also das Ich im Sinne der Psychologie) aufrechtzuerhalten" (Erikson, 1966b, S. 107).

Sollte dieses Vorhaben scheitern und das Individuum von der Gesellschaft Zurückweisung erfahren, sei es, weil es sich nicht in der von der Gesellschaft erwarteten Form einbringen kann oder es schlichtweg einfach nicht schafft, so könne dies nach Erikson zu

einer Identitätsverwirrung führen oder zu einer Abwendung der Betroffenen von der Gesellschaft und dem Anschluss an gleichgesinnten Gruppen (vgl. Erikson, 1966a). Doch kann ein gewisses Maß an Zurückweisung seitens der Gesellschaft auch nützlich für das Individuum sein. Laut Erikson lerne es dadurch sich von anderen Identitäten abzugrenzen und als eigenständiges Ich aufzutreten, welches für seine Werte und Vorstellungen, sozusagen für sich selbst, eintrete und sich dadurch weiterentwickle (vgl. Erikson, 1988b). Obwohl Erikson die Krise der „*Identität versus Identitätsdiffusion*“ (Grob, 2009, S. 142) und damit die Stabilisierung der eigenen Identität im Jugendalter verankert, erfordern später neue Rollen (z. B. neue berufliche Rolle, Ehemann/frau), die mit neuen Erfahrungen verknüpft sind, die Adaptierung oder den Erhalt der persönlichen Identität (vgl. ebd.).

5.2.3 Die fünf Säulen der Identität

Hilarion Gottfried Petzold bestimmt Identität aus der integrativen Perspektive, wobei diese sich als stabile Kraft eines Individuums aus fünf Säulen zusammensetze. Nach Petzold entstehe Identität im Laufe der Zeit und sollte „[...] *als Entwicklungsprozeß (sic!) gesehen werden, der dynamisch, nämlich von den inneren Entwicklungen der Persönlichkeit in der Verschränkung mit den sie bestimmenden und prägenden Außeneinflüssen verläuft* [...]“ (Petzold, 2003f, S. 8). Er kritisiert damit Eriksons Annahme, dass die Identitätsentwicklung strikt nach Phasen verlaufe, da Petzold davon ausgeht, dass das Erleben der eigenen Identität in den verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich stark ausgeprägt sein könne (vgl. Petzold, 2003f; Steinfort, 2010). Die fünf Säulen Leiblichkeit, soziales Netzwerk, Arbeit, Leistung und Freizeit, materielle Sicherheit und Werte, stellen die Grundpfeiler der eigenen Identität dar und können unter anderem zur Diagnose von gesundheitlichen Problemen beitragen (vgl. Steinfort, 2010; Kames, 1992). Sind diese Säulen weniger stabil oder belastungsfähig, kann dies zu einer Identitätskrise führen (vgl. Kames, 1992).

Die Säule der Leiblichkeit umfasst neben dem Körper, den Menschen als Ganzes. Sie bezieht sich auf die Gesundheit eines Individuums, seine Sexualität, sein Erleben der physischen Integrität, sein Wohlbefinden und seine physische Leistungsfähigkeit. Die Leiblichkeit beschreibt, wie stabil das Individuum im Leben steht, wobei eine Entfremdung von der Leiblichkeit die Identität erheblich stören würde. Die Leiblichkeit bzw. Körperlichkeit eines Menschen wird zunehmend von Schönheitsidealen beeinflusst. Sind Schönheitsideale ein wesentlicher Teil der Identität eines Individuums, können Abweichungen zu Problemen mit dem Selbstwert führen (vgl. Kames, 1992; Petzold, 2003f.; Hoffmann, 2017). Helmut Kames (1992) beschreibt den Leib als den wesentlichsten Stützpfeiler der Identität, da Schaden oder Bestrafung des Leibes am effektivsten zur Einschränkung oder Vernichtung der Identität führe.

Die zweite Säule bezieht sich auf das soziale Netzwerk, wie Familie, Bekannte, Freunde/-innen, Vereine etc. eines Individuums. Das soziale Umfeld bestimmt fortwährend die Individualität und Identität eines Individuums und umfasst Personen, mit denen der Mensch im Laufe des Lebens in Beziehung steht (vgl. ebd.). Hierbei geht es unter anderem um die Intensität von Beziehungen bzw. um die räumliche oder zeitliche Erreichbarkeit des sozialen Umfelds (vgl. Rahm et al., 1993). Einfluss nehmen jedoch nicht nur Personen, welchen das Individuum etwas bedeutet oder umgekehrt, sondern ebenfalls Personen, die keine freundschaftliche Beziehung mit dem Individuum hegen. Eine gesunde Identität hängt somit von der Einbettung in das persönliche soziale Netzwerk ab. Der soziale Kontext eines Individuums bietet Stabilität und Struktur und ist ebenso überlebenswichtig.

Die Säule der Arbeit, Leistung und Freizeit beinhaltet persönliche Leistung und die damit verbundene Beschaffung von Nahrungsmitteln und die Freizeitgestaltung im sozialen Kontext. Außerdem finden sich in dieser unter anderem die Verwirklichung von Zielen und die Selbstverwirklichung wieder. Fehlende Identifikation mit einem Produkt z. B., das ein Individuum bei seiner Arbeit selbst schafft, kann zu kognitiven Dissonanzen führen sowie auch die Pensionierung oder der Verlust der Arbeit die eigene Identität beeinträchtigen können. Vor allem dann, wenn das Individuum dem beruflichen Status und der Leistung wesentliche Bedeutung zumisst, nehmen diese einen großen Teil der eigenen Identität ein (vgl. Kames, 1992). In der auf Leistung ausgerichteten Gesellschaft wird der Arbeit bzw. „etwas zu tun“ ein großer Stellenwert zugemessen. Nichts zu tun oder einfach zu „sein“ wird hierbei nicht als Leistung anerkannt, wobei der Wert einer Person oft mit

Leistung verknüpft wird. Gespräche mit Freunden/-innen oder Bekannten werden häufig damit eingeleitet, wie viel gerade zu tun ist. Was im Gespräch im Bekanntenkreis jedoch weniger auffällt ist, dass Individuen, die nicht in dem Ausmaß von ihrer Leistung berichten können, schweigen. Mit dem Gedanken „Ich bin nur wertvoll, wenn ich etwas leiste“ wird versucht, die Zeit, welche für die Arbeit oder in der Freizeit, aufgebracht wird, besonders zu akzentuieren (vgl. Burghardt, 2014). Diese Säule beinhaltet zudem die Zufriedenheit mit der derzeitigen Tätigkeit, und den Grad an Unsicherheit bzw. Sicherheit den das Individuum durch seine Leistung gewinnt (vgl. Rahm et al., 1993).

Die Säule der materiellen Sicherheit umfasst materielle Güter, die sich im Besitz des Individuums befinden und ebenso einen Teil der Identität ausmachen. Diese Säule hängt wesentlich mit der Existenz, sowie der ökonomischen und ökologischen Einbettung zusammen. Die Identifikation mit materiellen Gütern, wie beispielsweise einem leistungsstarken Auto, wird in der Gesellschaft oft ein Symbol des eigenen Status und erhält dadurch wesentliche Geltung. Die eigene Wohnung oder das eigene Auto trägt ebenso zur Unabhängigkeit und Selbstständigkeit des Individuums bei. Der Wegfall von finanziellen Stützen, wie bei plötzlicher Arbeitslosigkeit kann demnach zu Krisen führen, wodurch die Existenz des Individuums bedroht sein kann (vgl. Kames, 1992).

Werte, die dem Leben eines Individuums Sinn geben und Zugehörigkeit zu unterschiedlichen Gemeinschaften vermitteln, beschreiben die letzte Säule der Identität. An welchen Werten und Normen sich das Individuum orientiert bzw. welchen es entspricht, spiegelt sich in seinem Verhalten wider (vgl. Petzold, 2003f). Werte und Normen werden durch Sozialisation vermittelt und bieten eine stabile Handlungsorientierung. Wertegemeinschaften bieten in kritischen Lebensphasen oder wenn andere Säulen an Stabilität verlieren, genau diese wesentliche Orientierung, an der ein Individuum festhalten kann. Nicht ohne Grund stellt Spiritualität einen Resilienzfaktor dar, der die Entstehung von Krankheit verhindert. Die Ansicht, dass Menschen durch Glaubensgemeinschaften oder Spiritualität Antworten auf Fragen erhalten, welche bei einer Krankheit oder schwierigen Lebensereignissen aufkommen können, ist weit verbreitet (vgl. Hoffmann, 2017). Die Orientierung, die Spiritualität bieten kann, hängt mit starkem Vertrauen zusammen - in dem Sinne, dass ein Individuum in kritischen Lebensphasen einen Teil der Verantwortung abgeben kann, der sehr belastend ist. Hinzukommt, dass manche Menschen davon überzeugt

sind, dass z. B. ein plötzlich auftretendes belastendes Ereignis einen höheren Sinn habe, welchen das betroffene Individuum nicht kontrollieren könne.

„Gleichzeitig ist diese Säule aufgrund der Auflösung alter Wertsysteme gefährdet, auch und gerade aufgrund der gleichzeitigen Vielfalt von Alternativen, die eine Identitätsdiffusion durch mehrere notwendige Identitätsstile begünstigt, weil Orientierung und echte Identifikation mit spezifischen Werten verlorengehen“ (Hoffmann, 2017, S. 57).

Zusammenfassend kann die Identität als ein Teil der Persönlichkeit, der anhand dessen wie sich das Individuum in seinem Erleben selbst wahrnimmt, beschrieben werden. Neben der Selbsterkenntnis und dem -verständnis spielen ebenso die Reaktion der Umwelt auf das Selbst und wie andere Menschen einander wahrnehmen, eine zentrale Rolle (vgl. Grob, 2009).

5.2.4 Identitätskrise

Junge Erwachsene übernehmen entweder Wertehaltungen und Lebensweisen Erwachsener oder zweifeln diese an, und konzipieren neue Entwürfe für sich selbst. Der Schritt in die Autonomie ist hierbei nach wie vor geprägt von Abhängigkeit. Analog zur Kindheit oder der Adoleszenz, müssen sich junge Erwachsene mit neuen Gegebenheiten befassen, sich diesen anpassen oder eigene Entwürfe validieren, und sich mit Peers sowie anderen Generationen auseinandersetzen. Die Ambivalenz zwischen Abhängigkeit und Autonomie stellt in dieser Lebensphase eine Herausforderung dar (vgl. King, 2015).

Den Individuen stehen unterschiedliche Ressourcen zur Verfügung, die sich unter anderem in den fünf Säulen der Identität wiederfinden. Je weniger dieser Fähigkeiten und Fertigkeiten Individuen aufweisen, um eine gesunde Identität aufzubauen, desto vulnerabler können sie sein (vgl. Ecarius, 2015).

Rahm et al. (1993) schreibt von der Gruppenidentität, welche sich durch die gleiche Vorstellung von Werten und Eigenschaften bildet. Die eigene Identität des Individuums entwickle sich nach Rahm erst durch die Bestätigung von außen. Wenn das soziale Umfeld

das Individuum als eigenständige Person anerkenne, so könne es sein/ihr Selbstgefühl und somit eine stabile Identität aufbauen. Bekommt eine Tochter z. B. immer wieder zu hören, sie sei genau wie ihre Mutter, könne dies zu Schwierigkeiten führen, eine eigene Identität aufzubauen. Wie bereits festgestellt, sind Individuen in unterschiedlichen Phasen ihres Lebens bzw. im Laufe ihres Entwicklungsprozesses sensibler. Eine starre, instabile oder unsichere Vorstellung von einem Selbst kann somit zu einer Identitätskrise führen (vgl. Rahm et al., 1993).

Hinzukommt, dass eine Isolierung der fünf Säulen der Identität (z. B. wenn sich das Individuum innerhalb des Bereichs des sozialen Netzwerks „cool“ fühlt, im Bereich der Leistung und Arbeit jedoch wertlos), oder innerhalb eines spezifischen Bereichs („Ich mag meine Familie, will sie aber am besten nicht sehen“) zu einer Schädigung bzw. zu einer Identitätskrise führen, und aus dieser eine fehlerhafte Fremd- und Selbstwahrnehmung resultieren kann (vgl. ebd.).

Generell vertreten Mead, Erikson und Rahm et al. ähnliche Ansichten und gehen davon aus, dass sich Identität in Wechselwirkung mit der sozialen Umwelt stabilisiert bzw. entwickelt. Aus diesem Grund kann davon ausgegangen werden, dass sich junge Erwachsene während ihres Übergangs in die Arbeitswelt ebenfalls in einem Entwicklungsschritt befinden, in dem verschiedene Säulen der Identität an neue Lebensbereiche angepasst werden müssen. Zudem kann die kontinuierliche Entwicklung des Arbeitsmarktes und die damit verbundene Veränderung der Anforderungen an junge Erwachsene dazu beitragen, dass Individuen ebenso den Sinn alltäglicher Lebensstrukturen aus den Augen verlieren. Die Frage nach dem Sinn scheint in dieser Übergangsphase wesentlich, da ohne diesem, schwieriger Motivation für weitere Tätigkeiten oder Ziele aufgebracht werden kann. Transitionen, Identität und der Sinn des Lebens spielen auch bei der Quarterlife Crisis eine zentrale Rolle. Im folgenden Kapitel wird nun geklärt, welche Rolle diese drei Faktoren beim Erleben einer Quarterlife Crisis einnehmen. Des Weiteren werden die Merkmale und Ursachen sowie die Auswirkungen dieser Krise näher beleuchtet.

6 Die Quarterlife Crisis – Eine Einführung

Dieses Kapitel widmet sich dem Hauptteil der Arbeit und beschreibt zunächst, was unter dem Begriff der „Quarterlife Crisis“ zu verstehen ist. Danach wird der derzeitige Forschungsstand zu diesem Thema vorgestellt sowie die Merkmale und Ursachen der Krise. Diese wurden unter Zuhilfenahme der Bücher von Alexandra Robbins und Abby Wilner, Birgit Adam und Maja Roedenbeck, die das Thema ausführlich erörterten, herausgearbeitet, da sie die ersten waren, die über dieses Phänomen berichteten und in ihren Büchern detaillierte Geschichten von Betroffenen veröffentlichten.

Die Quarterlife Crisis beschreibt eine Krise, welche zwischen dem 20. und 30. Geburtstag eines Individuums auftreten kann und thematisiert den Übergang vom frühen Erwachsenenalter ins Erwachsenenalter. Sie betrifft vor allem Personen, welche gut ausgebildet, erstmals in das Berufsleben einsteigen und den geschützten Raum der Universität endgültig verlassen. Geprägt ist dieser Übergang ins Erwachsenenleben von Unsicherheiten, Zweifel und Orientierungslosigkeit, welche in weiterer Folge unter Umständen sogar zu Depressionen führen können. Ausgelöst wird die Krise durch fundamentale Veränderungen im Leben, wie z. B. dem ersten Job (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner, 2001). An späterer Stelle wird noch genauer auf die Ursachen und Symptome eingegangen.

Der Begriff „Quarterlife Crisis“ trat erstmals zwar bereits parallel zum Begriff der „Midlife Crisis“ auf, jedoch blieb er für die Menschen von geringen Interesse. Erst später wurde er von den beiden amerikanischen Autorinnen Robbins und Wilner (2001) in ihrem Buch „Quarterlife Crisis: Die Sinnkrise der Mittzwanziger“, welches 2001 erschien, wieder aufgegriffen und dadurch populär. Beide Frauen waren zum damaligen Zeitpunkt Mitte Zwanzig, laut eigenen Angaben in einer Krise und vertrauten sich, im Gegensatz zu vielen anderen Betroffenen, einander an, indem sie über ihre Situation sowie die Probleme, welcher dieser Lebensabschnitt mit sich brachte, sprachen. Durch ihren eigenen Austausch und in weiteren Gesprächen mit Betroffenen erkannten die Autorinnen, dass diese Probleme stets ident oder ähnlich waren, woraufhin sie dem Phänomen einen Namen gaben und es sich zur Aufgabe machten, auf die Quarterlife Crisis als *echte* Krise in

der Öffentlichkeit aufmerksam zu machen, da es zuvor weder Studien noch einschlägige Fachliteratur zu diesem Thema gab. Sie sprachen im Zuge ihrer Recherchen mit Betroffenen im Alter von 20 bis 30 Jahren, welche ihnen ihre Probleme und Erfahrungen zu dem Thema schilderten (vgl. Robbins & Wilner, 2001).

Das Erwachsenwerden birgt viele Überraschungen, eventuelle Krisen und Herausforderungen und war, ist und wird stets ein Thema sein, welches nicht an Aktualität verlieren wird. Zahlreiche Bücher, welche sich mit dem Thema im Allgemeinen beschäftigen, wie z. B. Sarah Kuttners „Wachstumsschmerz“ (2013), in welchem sie auf humorvolle Weise die Hürden des Erwachsenwerdens beschreibt, aber auch Ratgeber wie „Erwachsenwerden für Anfänger: Die besten Tricks für Kindsköpfe, Chaoten und Spätzünder“ (2016) von Autor Paul Hawkins bestätigen die immerwährende Aktualität dieses Themas. Aber auch Bücher, welche die Krise beim Namen nennen und sich speziell auf diese beziehen wie „Quarter Life Poetry: Warum meine Freunde Kinder bekommen und bei mir nicht mal ein Kaktus überlebt“ (2017) von Samantha Jayne oder „Quarterlife-Crisis: Erste Hilfe zum Mitmachen und Mitdenken aus Selbsterfahrung“ (2016) von der Autorin Anna Zhu machen deutlich, dass das Thema seit der Erscheinung von Robbins und Wilners Werk immer mehr an Aufmerksamkeit erlangt.

6.1 Forschungsstand

Robinson und sein Team von der Universität in Greenwich, London, entwickelten das Erhebungsinstrument ACERSAT („*Adult crisis episode retrospective self-assessment tool*“, zu Deutsch „retrospektives Self-Assessment-Instrument für die Erwachsenenkrise“), um die Häufigkeit von Krisen im frühen Erwachsenenalter untersuchen zu können. Es sollte dazu dienen verschiedene Krisenformen, ihren Ablauf, die Gründe und Inhalte, die Dauer sowie die Effekte nach Altersgruppen sichtbar zu machen. Der Online-Fragebogen wurde einer Stichprobe von 1023 Probanden/-innen vorgelegt und zudem auf eine Gleichverteilung der Geschlechter geachtet (42% Männer, 58% Frauen). Anschließend wurde erfragt, ob sich die Probanden/-innen in ihrem bisherigen Leben in einer Krise befanden. Erlebten sie im Laufe ihres Lebens eine Krise, wurde zudem das Alter,

in dem die Krise auftrat, erhoben. Aus einer Liste mussten die Probanden/-innen dann Erlebnisse, welche in der Zeit der Krise auftraten, auswählen und rückwirkend betrachtet beurteilen, ob es nach der Krise zu positiven oder negativen Veränderungen kam. 28% der Befragten gaben an, dass sie im Alter von 25 bis 29 Jahren eine Krise erlebt hatten, 31% der Befragten wurden im Alter von 30 bis 34 Jahren mit einer Krise konfrontiert und 22% berichteten von einer Krise zwischen dem 20. und 24. Lebensjahr. Die Merkmale, welche die Krise laut Befragungen der 25- bis 29-Jährigen ausmachte, waren Beziehungsprobleme, finanzielle Probleme, das Gefühl sich in einer Partnerschaft oder im Beruf gefangen zu fühlen, Leistungsdruck, Stress und Trauer. Die Altersgruppe der 30- bis 34-Jährigen fügte noch die beruflichen Veränderungen sowie familiäre Probleme hinzu (vgl. Robinson, 2015). Hier werden bereits einige Themen angeschnitten, welche für die Quarterlife Crisis charakteristisch sind. Nun werden diese und weitere Ursachen sowie Merkmale im Folgenden ausführlicher behandelt.

6.2 Merkmale der Quarterlife Crisis

Nachdem die jungen Erwachsenen ihre Ausbildung oder das Studium absolviert haben, müssen sie sich zahlreichen Entscheidungen stellen und sind mit Fragen konfrontiert, an welche sie nur selten oder nie zuvor gedacht hatten. Solche Fragen könnten z. B. lauten „Wohin führt mein weiterer beruflicher Weg?“, „Finde ich überhaupt einen Job und wenn ja, entspricht er meinen beruflichen Qualifikationen?“, „War das Studium umsonst?“, „Will ich Karriere machen oder eine Familie gründen – oder beides?“, wenn ja „Wie vereinbare ich den Beruf mit meiner Familienplanung?“, „Wer bin ich?“, „Was erwarte ich mir von meinem Leben?“, „Was will ich wirklich?“, „Soll das jetzt für immer so bleiben?“, „Was ist, wenn ich es nicht schaffe, was ich mir vorgenommen habe?“, „Was waren meine bisherigen Leistungen und wie kommt es, dass andere alles besser und in ihrem Leben bereits weiter sind, als ich?“ (vgl. Adam, 2003; Koch, 2017; Roedenbeck, 2003). Hier werden bereits zentrale Punkte im gedanklichen Konstrukt von Betroffenen angesprochen. Es geht in dieser Phase vor allem darum, sein bisheriges Leben revuepassieren zu lassen und eine Bilanz zu ziehen. Mit diesem Schritt ergeben sich Zweifel und Unsicherheiten in Bezug auf die eigene Person und die bisher getroffenen Entscheidungen.

Hinzukommt die Angst vor der „realen Welt“ und was sie, von den Betroffenen, in Zukunft abverlangen wird.

Robinson führte, unabhängig von den Ergebnissen von Arnett, Forschungen bezüglich des Themas „Quarterlife Crisis“ durch, um herauszufinden inwiefern sich der Kontext, in welchen junge Erwachsene im 21. Jahrhundert eingebettet sind, verändert hat. Der Fokus lag dabei auf den Transitionen und den möglichen Krisen der Betroffenen, welche sich - entgegen Eriksons Theorie, in der er lediglich den Übergang ins Erwachsenenalter behandelt - in der Phase des frühen Erwachsenenalters befanden. Es stellte sich heraus, dass die Zeitspanne zwischen 25 und 35 von enormen Krisen geprägt ist. Aufgrund dieser Ergebnisse wurden 50 Interviews mit Menschen geführt, welche in dieser Zeit ihres Lebens eine Krise überwunden hatten. Diese Interviews dienten Robinson (2015) dazu, ein Vier-Phasen-Muster bezüglich der Quarterlife Crisis entwickeln zu können (vgl. ebd.).

Die erste Phase bestehe darin, dass die Betroffenen den Schritt ins Erwachsenenleben gewagt haben, d.h. einem Beruf nachgehen und/oder eine feste Partnerschaft haben. Sie kommen jedoch zu dem Schluss, dass manche Entscheidungen nicht zu ihrem Glück beitragen und bereuen diese. Es komme zu einem inneren Konflikt, welcher aus dem Wunsch heraus entstehe, etwas ändern zu wollen, und aus der Angst vor dem Ungewissen sowie dem Gefühl durch diese Entscheidung in der Erwachsenenwelt gescheitert zu sein. Die Betroffenen zweifeln an ihrer Identität und den vorgegebenen Rollen, welchen sie versuchen zu entsprechen sowie an den gesellschaftlichen Verpflichtungen. Robinson bezeichnet diese Phase jedoch noch nicht als Krise, sondern erst die darauffolgende.

In der nächsten Phase befasse sich das Individuum aktiv mit der Durchführung der geplanten Schritte, die zur Erleichterung des psychischen Wohls führen sollen. Während diesem Prozess komme es zu Gefühlen des Verlustes und der Angst, welche aufgrund der Trennung des Individuums von seiner gewohnten Lebensstruktur in Erscheinung treten. Auch in dieser Phase halte das Gefühl der Identitätsverwirrung an, wobei Fragen über die eigene Person, wie z. B. die eigenen Werte, Wünsche, Überzeugungen und Vorstellung sowie Fragen bezüglich der Gesellschaft vermehrt auftreten. In Verbindung mit diesen Gedanken treten positive wie negative Emotionen auf, die bewältigt werden müssen.

Die dritte Phase kennzeichne einen Wandel der Lebensstruktur, wobei sich dieser dem Erwachsenenstatus annähere. Die Betroffenen werden experimentierfreudig bezüglich ihrer Identität und weiten dies auf andere Bereiche ihres Lebens aus. Auch in dieser Phase blieben die Gefühle von Verletzlichkeit und Ängstlichkeit bestehen, doch der Mut kehre langsam zurück. Es herrsche eine gewisse Zerrissenheit vor, dies bedeute, dass sich die Betroffenen nicht im Klaren darüber seien, was sie wollen und welche Ziele sie im Leben verfolgen sollen. Aus diesem Grund ändern sie oft ihre Meinung und konzentrieren sich vermehrt auf die eigene Person, um diese zu stabilisieren. Hier wird deutlich, dass sich die Betroffenen selbst in eine frühere Lebensphase zurückversetzen, um genügend Spielraum für ihre Entwicklung zu schaffen, und später erneut und gestärkt in die Phase des frühen Erwachsenenalters zurückzukehren.

Die vierte und letzte Phase beinhalte die Übernahme von bestimmten Rollen, die von den Betroffenen bewusst und aus eigener Überzeugung eingenommen werden, und bei denen sie sich als authentische Individuen wahrnehmen. Die Betroffenen zeichnen sich durch eine stabile Persönlichkeit aus, welche sich nicht länger durch Umwelteinflüsse negativ beeinflussen lasse und erleben ihren Alltag als kontrollierbarer und geordneter als zuvor. Robinson fügt hinzu, dass es keine Notwendigkeit sei, die Phasen nacheinander zu durchleben, es gebe auch Fälle, in welchen es zu Umwegen komme, die Person jedoch trotzdem ihr Ziel erreiche (vgl. Robinson, 2015).

Robinson geht zudem davon aus, dass es vor allem im ersten Jahr nach dem Studienabschluss zu einer Krise bei jungen Erwachsenen komme. Dies äußere sich durch den Anstieg von Angstzuständen, dem Gefühl die Kontrolle zu verlieren und der Anfälligkeit für Depressionen. Weiters weist er darauf hin, dass es zwei unterschiedliche Typologien der Quarterlife Crisis gebe. Einerseits die ausgesperrte Krise, was bedeutet, dass die Betroffenen das Gefühl haben, sich der Erwachsenenrolle nicht gerecht zu fühlen und sich mit ihr nicht identifizieren können sowie den Einstieg nicht zu schaffen und die eingesperrte Krise, welche dazu führe, dass sich die Betroffenen bereits in einer vorgegebenen Rolle wiederfinden, damit jedoch nicht zufrieden seien und einen Ausweg suchen (vgl. Robinson, 2015).

6.3 Ursachen der Quarterlife Crisis

Es gibt zahlreiche Aspekte des Lebens an denen junge Erwachsene verzweifeln können. Vor allem beim Übergang zum Erwachsenenalter, welcher eine risikoreiche Phase darstellt, ergeben sich Schwierigkeiten, welche durch einer Quarterlife Crisis begleitet werden können. Folgend sollen nun einige dieser Aspekte genannt und ausführlich beschrieben werden.

6.3.1 Das Ende der Kindheit

Während die Jugendphase durch Gefühlsschwankungen, Freiheit, Sorglosigkeit, Naivität und Rebellion gekennzeichnet ist, kann das Erwachsenenalter durch Wörter wie Verantwortung, Organisation, Ernst und Planung beschrieben werden. Es muss gelernt werden Emotionen zu kontrollieren, für die Zukunft vorzusorgen sowie Disziplin gezeigt werden. Dieser Übergang und die damit verbundenen Aufgaben, lassen ein Gefühl der Endgültigkeit entstehen, welches bei jungen Erwachsenen zu Zukunftsängsten führen und ihnen bewusstmachen kann, dass sie ihre Jugend bzw. Kindheit nicht mehr in dem bisher gelebten und gewohnten Maße ausleben werden können (vgl. Robbins & Wilner, 2003).

Heutige junge Erwachsene werden, im Gegensatz zu früheren Generationen, schneller selbstständig in ihren Handlungen und Gedankenmustern, jedoch verweilen sie immer länger im Elternhaus. Laut der Shell Jugendstudie aus dem Jahr 2010, wohnen 38% der 22- bis 25-Jährigen noch bei ihren Eltern und davon mehr Männer als Frauen (vgl. Leven et al., 2011). In diesem Fall ist eine Ablösung von den Eltern fast unmöglich, da versucht wird die Dauer ihrer Jugend weiter hinauszuzögern (vgl. Hug, 2002). Laut Koch (2017) sei zu beachten, dass der Wunsch weiterhin im Elternhaus zu wohnen, nicht in jedem Fall von den jungen Erwachsenen, sondern ebenfalls von den Eltern ausgehe, da auch die Eltern ihr Leben wieder neu strukturieren und ausrichten müssten. Ein weiterer Grund kann eine Scheidung darstellen, wobei sich die Kinder dazu verpflichtet fühlen, die Partner/-innenrolle für den verbliebenen Elternteil zu übernehmen. Junge Erwachsene pflegen

heutzutage eine innigere Beziehung zu ihren Eltern als die Generationen davor, weshalb die Loslösung problematischer sei, vor allem, wenn kein ersichtlicher Grund dafür genannt werden könne (vgl. Koch, 2017).

Eine innere Dissonanz tritt in Erscheinung, wenn die Betroffenen einerseits versuchen ihre kindliche Seite weiterhin auszuleben und andererseits gegenteilig handeln müssen. Dabei kann ein diffuses Selbstbild entstehen, bei dem sich die Betroffenen nicht mehr über ihre Identität im Klaren sind. Ständig die Meinung über alle Bereiche des Lebens zu ändern oder Entscheidungen aufzuschieben, welche dringend getroffen werden müssen, ist mit einem enormen Energieaufwand und Druck verbunden, welche gesundheitliche Probleme verursachen können (vgl. Koch, 2017; Robbins & Wilner, 2003; Robinson, 2015).

Der Gedanke, sich als Erwachsener/-e nicht mehr vergnügen zu können und auf jeglichen Spaß verzichten zu müssen, ist ein weiterer Grund, weswegen die Jugendphase weiter ausgedehnt wird. Die Betroffenen orientieren sich an ihrem Umfeld, welches aus den Arbeitskollegen/-innen, den Freunden/-innen und den Eltern besteht. Vor allem die Eltern dienen in den meisten Fällen als negatives Beispiel für ein durchweg erwachsenes Leben. Sie repräsentieren in den meisten Fällen Verantwortung, Routine im Alltag, Zukunftsplanung und ein geregeltes Leben, und können damit für ihre Kinder langweilig erscheinen. Die Angst sich in einem ähnlichen Leben wiederzufinden setzt den Betroffenen zu, denn sie befürchten ihre Persönlichkeit aufgeben zu müssen bzw. sie gar vollständig zu verlieren (vgl. Adam, 2003).

Junge Erwachsene, die sich in der Quarterlife Crisis befinden, nehmen lediglich die negativen Aspekte des Erwachsenseins wahr. Die Angst vor der Zukunft lähmt die Betroffenen und verwehrt ihnen den Blick auf die positiven Seiten des Älterwerdens, denn eine positive Lebenseinstellung, welche es benötigt, um die positiven und lebenswerten Aspekte im Leben zu erkennen, fehlt den Betroffenen. Sie begeben sich unbewusst in die Opferrolle, welche zur erlernten Hilflosigkeit führen kann, und fühlen sich durch ihre eigenen Gedanken gefangen, durch ihr näheres Umfeld und die Gesellschaft eingeengt und verspüren vermehrt Gefühle der Angst und der Frustration.

Die andauernde Unzufriedenheit mit dem Leben und die fehlende Stabilität können Auslöser für psychische oder physische Probleme darstellen, wie z. B. Depressionen, Essstörungen, Angstzustände etc., weshalb das Phänomen der Quarterlife Crisis ernst genommen werden sollte (vgl. Roedenbeck, 2003).

6.3.2 Der Auszug aus dem Elternhaus

Die Abnabelung von den Eltern gilt als ein wesentlicher Schritt in Richtung Erwachsenwerden. Es kann für die jungen Erwachsenen sehr verwirrend und angsteinflößend sein, beide Rollen im Leben verkörpern zu müssen – die Rolle des/der Jugendlichen und die Rolle des/der Erwachsenen (vgl. Koch, 2017; Robbins & Wilner, 2003). Die Beziehung zu den Eltern ändert sich im Normalfall nach einer bestimmten Zeit zu einem eher freundschaftlichen Verhältnis, bei dem beide Parteien gleichgestellt sind (vgl. Robbins & Wilner 2003), - obwohl das Bedürfnis den Erwartungen der Eltern gerecht zu werden und sie nicht zu enttäuschen sowie das Gefühl in ihrer Schuld zu stehen, sich dadurch nicht zwingend auflösen (vgl. Adam, 2003).

Die Normalbiografie eines Menschen sieht es vor, das Elternhaus so bald als möglich zu verlassen, um sich ein von den Eltern losgelöstes Leben aufzubauen. In manchen Fällen scheint dieser Schritt in die Unabhängigkeit jedoch nicht ohne Komplikationen zu gelingen. Kinder, welche nach ihrem Auszug wieder ins Elternhaus zurückkehren, werden in der Literatur als „Bumerangkinder“ bezeichnet. Diese Rückkehr beruht auf unterschiedlichen Gründen, die häufigsten sind aber das Ende einer Partnerschaft, der Verlust des Arbeitsplatzes, Mieterhöhungen sowie das Ende des Studiums oder der Ausbildung (vgl. Koch, 2017; Winrolther, 2010). Aus dem Buch von Robbins und Wilner (2003) geht hervor, dass viele Betroffene den Rückzug nach dem Studium ins Elternhaus als negativ empfanden, da dieser Umstand sie daran hinderte, ihre Persönlichkeit und Identität auszubilden. Sie gaben an, dass es ihre Motivation beeinträchtigte, da sie nicht gezwungen waren, ihre Komfortzone zu verlassen (vgl. ebd.). Andere gaben an, dass sie sich im Elternhaus sicher und geborgen fühlten und aus Bequemlichkeit wieder nach Hause gezo-

gen sind. Hier konnten sie ihre kindliche Seite ausleben, ohne von der Außenwelt verurteilt zu werden, wobei der finanzielle Aspekt dabei nicht übersehen werden darf. Trotzdem berichtete die Mehrheit der Befragten darüber, dass der Umzug in die erste eigene Wohnung eine Erleichterung war, da sich der direkte, von den Eltern ausgeübte Druck, und die Kontrolle verringerten (vgl. Koch, 2017). Ein indirekter Druck ist für die meisten Betroffenen jedoch trotzdem noch spürbar bzw. fühlen sie sich dazu verpflichtet, in Zukunft eine mindestens gleich gute oder im bestem Fall bessere berufliche und soziale Stellung einnehmen zu müssen, als ihre Eltern (vgl. Roedenbeck, 2003).

6.3.3 Strukturwandel: Von der Universität in den Beruf

Die Universität bietet den jungen Erwachsenen die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen ihre Talente zu verbessern, Interessen nachzugehen, sowie Wünsche und Ziele zu formulieren und zu verfolgen. Das Studium kann als eine Art Zeit der Selbstfindung gesehen werden, in welchem die Studierenden eigenständig, unter bestimmten Rahmenbedingungen, ihren Studienalltag bestimmen und gestalten können.

Da die Studienzeit individuell gestaltet werden kann, ist es möglich, dass, je nachdem welcher Weg eingeschlagen wurde, Probleme beim Einstieg ins Berufsleben entstehen. Die Atmosphäre an der Universität ist nicht vergleichbar mit jener der Arbeitswelt und dies ist der Grund, weshalb Absolventen/-innen in der ersten Zeit im Beruf auf Schwierigkeiten stoßen. Die Universität vermittelt theoretisches Wissen und arbeitet mit einem Beurteilungssystem, welches in der Arbeitswelt nicht in der gleichen Form angewendet wird. Das Gelernte umzusetzen stellt für einige junge Erwachsene eine Herausforderung dar, da sie sich nicht nur auf eine neue Umgebung, neue Menschen und eine neue Tagesstruktur einstellen müssen, sondern auch Eigeninitiative zeigen müssen. Die genauen Richtlinien an der Universität vermitteln Sicherheit und geben eine klare Linie vor, an welche sich die Studierenden halten können. Im Beruf gestaltet sich dies schwierig, was in weiterer Folge zu Orientierungslosigkeit führen kann (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner, 2003).

Eine weitere Unterscheidung zwischen Studium und Beruf ergibt sich aus der Frage der Anforderungen, welche an die Person gestellt werden. Während diese an der Universität klar formuliert sind und mittels Notengebung festgestellt werden kann, welche Leistung in welchem Ausmaß erbracht wurde, erweist sich das Berufsleben als weit weniger transparent und als komplexer in der Aufgabenstellung (vgl. Adam, 2003).

Von zentraler Bedeutung sind ebenfalls das soziale Umfeld, in welchem sich die jungen Erwachsenen nun bewegen und die neuen Verhaltensregeln, an welchen sie sich orientieren müssen, um von den Kollegen/-innen akzeptiert zu werden. Auch in diesem Fall kann der Ausbildungsweg die jungen Erwachsenen nicht vollständig auf das Berufsleben vorbereiten, weshalb sie an ihren Entscheidungen, ihren Leistungen sowie an ihrer Person zweifeln, und leicht überfordert sein können.

Zudem ist die Möglichkeit, dass es im Beruf zu Konkurrenzkämpfen und Erfolgsdruck kommt, allgegenwärtig. Objektiv betrachtet, besteht an der Universität kein Grund für Konkurrenzkämpfe, denn jeder/-e bekommt eine Beurteilung, im Beruf kann die Stelle jedoch nur einmal besetzt oder nur einer oder eine befördert werden. Es kann sich ein Gefühl der Enttäuschung einstellen, wenn junge Erwachsene in Berufe einsteigen, welche ihnen vermitteln, dass ihr Charakter, ihre Leistung und ihre Individualität sowie ihr Idealismus, Dinge, welche sie an der Universität über sich selbst gelernt hatten oder sich hart erarbeitet haben, in der realen Welt wenig Beachtung geschenkt wird. Das Anpassen an die Erwachsenenwelt bzw. an die Arbeitswelt kann von einer inneren Zerrissenheit gekennzeichnet sein, da es vonnöten sein kann, sich im Beruf zu verstellen. Der Zwang sich anpassen zu müssen und sich im Berufsalltag eventuell nicht mehr in dem Maße individuell ausdrücken zu können wie an der Universität, kann zu inneren Konflikten führen (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner, 2003).

Im Berufsleben erscheint es außerdem schwieriger neue Bekanntschaften zu schließen. An der Universität war dies weit ungezwungener und die Meinung anderer war nicht unbedingt von Bedeutung. Im Berufsalltag fehlt die Zeit, um sich besser kennenzulernen und weiters werden Erwartungen an die Intensität der Beziehungen gestellt, welche in

den meisten Fällen nicht erfüllt werden können. Die Pflege der bestehenden Freundschaften oder die einer Partnerschaft werden ebenfalls aufwendiger und komplizierter (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner, 2003).

Wenn der Praxisschock, die Euphorie bezüglich des neuen Jobs sowie der anfängliche Tatendrang langsam nachlassen und die Routine einsetzt, wird den jungen Erwachsenen meist bewusst, dass sich ihre Lebensumstände grundlegend geändert haben. Hinzukommt die knappe Freizeit, welche ebenfalls einen Einschnitt im Leben bedeutet und das Gefühl aufkommen lässt, das „richtige“ Leben zu verpassen. Es wird an den getroffenen Entscheidungen gezweifelt und der Status quo neu bewertet (vgl. ebd.).

An der Universität legen sich die meisten jungen Erwachsenen einen Plan für ihr Leben zurecht, welchen sie nach dem Abschluss im Beruf anwenden wollen. Sie sind sich ihrer Wünsche und Neigungen bewusst, wollen diese im Beruf entsprechend ausleben und stellen meist zu hohe Erwartungen an diesen. Das Bild, welches jungen Erwachsenen in Bezug auf ihre Lebensgestaltung heutzutage vermittelt wird, täuscht. Es wird ihnen suggeriert, dass sie alles erreichen können, was sie wollen und dass die vielen Möglichkeiten lediglich darauf warten, ergriffen zu werden. Dies führt zu einer Überforderung und Orientierungslosigkeit sowie zu Enttäuschungen, wenn die Betroffenen merken, dass die „reale“ Welt nicht so leicht zu erobern ist, und sich der Alltag doch sehr von den Erwartungen unterscheidet (vgl. Robbins & Wilner, 2003). Das Leben erfordert nun mehr Planung und Voraussicht und beschäftigt sich im höheren Maß mit der Zukunft. Die Gegebenheiten lassen wenig Spielraum für Spontaneität oder übermäßige Zeitaufwendung für soziale Interaktionen, welche an der Universität täglich gepflegt wurden. Junge Erwachsene können sich in dieser Zeit gestresst und frustriert bezüglich dieser negativ wahrgenommenen Wendung ihres Lebens fühlen. Von ihnen werden nun Verantwortungsbewusstsein und eine gewisse Ernsthaftigkeit verlangt. Zwar tröstet die Tatsache ein wenig, dass es anderen ebenso ergeht, doch kann durch den fehlenden Sozialkontakt ein Gefühl der Einsamkeit entstehen.

Die wichtigste Veränderung vollzieht sich jedoch im inneren der Person. Das Selbstbild verändert sich mit jedem Erfolg oder Misserfolg und mit jedem neuen Tag im Beruf. Auf

der einen Seite sind junge Erwachsene das erste Mal im Leben unabhängig, auf der anderen Seite nicht mehr so frei wie an der Universität. Sie müssen Kompromisse schließen, eigenständige Entscheidungen treffen, sich dem Umfeld anpassen, Verantwortung übernehmen und sind dabei weitgehend auf sich gestellt (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner, 2003, Robinson, 2015).

6.3.4 Die richtige Berufswahl

In den meisten Fällen ist den Betroffenen (noch) nicht ganz klar, welchen Beruf sie ergreifen wollen. Wenn eine Person über längere Zeit ein Ziel verfolgt, welches ihr sehr wichtig ist, dieses schlussendlich erreicht und dann enttäuscht feststellt, dass es nicht ihren Vorstellungen entspricht, dann müssen die eigenen Wünsche und der derzeitige Lebensentwurf neu hinterfragt werden. Solch ein Moment tritt häufig nach dem Abschluss des Studiums in Erscheinung.

Nun erhoffen sich junge Erwachsene ihren Traumberuf ergreifen zu können, doch bei einigen herrscht noch Unwissenheit über die eigenen Neigungen und Vorstellungen. Der Spaß und eine Identifikation mit der beruflichen Tätigkeit stehen jedoch bei der Wahl des Berufs heutzutage im Vordergrund und fließen als Kriterien in die Berufswahl mit ein. Es kommt häufig vor, dass die meisten Absolventen/-innen die erste Zeit einen Beruf ausüben, der sie nicht erfüllt, welcher ihnen dennoch das Gefühl gibt, zu einer Gemeinschaft zu gehören und ihnen finanzielle Unabhängigkeit sowie Berufserfahrung gewährt, welche für den passenden, endgültigen Beruf wichtig sind (vgl. Adam, 2003; Koch, 2017). Auf der Suche nach einem Beruf, der ihren Fähigkeiten und ihrer Ausbildung, sowie ihren Interessen entspricht, wechseln junge Erwachsene in der Regel sehr häufig ihren Arbeitsplatz. Robbins und Wilner (2003) beschreiben in ihrem Buch diesen Trend als „*Job-Hopping*“ (ebd., S. 58) und geben an, dass dieses Vorgehen ein Gefühl von Freiheit verkörpere und stets einen Ausweg aus einem nicht zufriedenstellenden Beruf biete. Zudem stelle es eine Art des Ausprobierens dar und gründe auf dem Prinzip des

Versuchs- und Irrtumslernen. Indem junge Menschen viele unterschiedliche Dinge kennenlernen, fällt es ihnen in der Regel leichter eine Entscheidung hinsichtlich ihrer Interessen, Talente, Wünsche und Ziele zu formulieren (vgl. Robbins & Wilner, 2003).

In anderen Fällen verharren Personen in ihrem Beruf, aus Angst vor weiterer Veränderung oder, weil das Bedürfnis sich zu einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen, sie davon abhält, sich zu verwirklichen. Deshalb versuchen sie einem vorgezeichneten Bild zu entsprechen und nehmen dabei keine Rücksicht auf ihre Gefühle oder Wünsche. Die Furcht vor Isolation und ein Leben als Außenseiter/-in zu führen, sind enorm (vgl. ebd.). Es gibt auch Fälle, in denen die Betroffenen aus purem Interesse oder aus Mangel an geeigneten Alternativen, Studienrichtungen einschlagen, die sie nach dem Abschluss nicht weiterverfolgen wollen und sich vor den Konsequenzen ihrer getroffenen Entscheidungen fürchten. Dies kann zur Angst führen, einen Beruf lediglich des Geldes willen ausüben zu müssen, der sie über- oder unterfordert, in welchem sie stagnieren und sich nicht frei entfalten können (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner 2003; Roedenbeck, 2003).

6.3.5 Identitätsfindung über den Beruf

Für junge Erwachsene ist meist der erste Job nach dem Studium von zentraler Bedeutung, da es der einfachste Weg ist, sich selbst definieren zu können bzw. gibt er eine Richtung vor, die der Orientierungslosigkeit der Betroffenen entgegenwirkt (vgl. Roedenbeck, 2003). Der Job nimmt dabei die Rolle eines Fixpunktes im Leben der Person ein und sorgt für Sicherheitsgefühl, welches sich ansonsten in der Phase des Übergangs selten einstellt. Außerdem ist zu beachten, dass die jungen Erwachsenen erst kürzlich das Studium abgeschlossen haben und deshalb der erste große Schritt in Richtung Unabhängigkeit ein – im besten Fall gut bezahlter – Beruf darstellt, und dieser für die gesellschaftliche Anerkennung und den Status der Person von großer Bedeutung ist. Die Gesellschaft gibt nun anstelle der Universität vor, welche Werte und Normen die Absolventen/-innen befolgen sollen. Erfolgte im Studium noch eine ständige Beurteilung der erledigten Aufgaben, welche über den aktuellen Leistungsstand informierte und woraus die Person Selbstvertrauen schöpfen konnte, bleibt dieser Faktor im Beruf unberücksichtigt bzw. zeigt sich dieser nicht in gewohntem Ausmaß. Diese Umstellung gestaltet sich schwierig, denn nun muss

das Selbstbewusstsein auf andere und unbekannte Art und Weise gestärkt werden. Es wird versucht, das Interesse seiner Mitmenschen durch die Berufswahl auf sich zu ziehen. Dabei ist es in erster Linie nicht von Bedeutung, welche Tätigkeit im Beruf ausgeübt wird, solange sie die nötige gesellschaftliche Anerkennung mit sich bringt. Erst nach einer gewissen Zeit, wird eventuell über einen Berufswechsel spekuliert, da die Betroffenen merken, dass sie mit ihrer Berufswahl unglücklich sind und sie das erhoffte Selbstvertrauen lediglich dann erleben können, wenn sie mit ihrer Berufswahl zufrieden sind (vgl. Adam, 2003; Robbins & Wilner, 2003; Robinson, 2015).

Mit dem ersten Beruf geht auch der Aspekt des Erfolgsdrucks einher, welcher einerseits durch die Person selbst, wie auch durch das jeweilige Umfeld entsteht. Oft tragen die Eltern dazu bei, indem sie ihre Kinder und deren Karriere bzw. ihr bisheriges Leben, mit dem einer anderen Person vergleichen. Dies hinterlässt meist negative Gefühle bei den jungen Erwachsenen, welche sie zusätzlich frustrieren und dabei hindern können, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen und ihren individuellen Lebensweg zu finden. Die Medien bilden die zweite Gruppe, welche dazu beitragen, dass junge Erwachsene sich in ihren Entscheidungen unsicher sind und sich einengen lassen. Diese berichten über Weltstars und ihre Lebensverläufe oder über außergewöhnliche Menschen, welche etwas Spezielles geleistet haben, wodurch Frustration entstehen, die Motivation sinken und das Selbstvertrauen schwinden kann (vgl. Adam, 2003; Koch, 2017; Robinson, 2015).

6.3.6 Partnerschaft

Die Zweifel und Unentschlossenheit sowie das Zögern und Aufschieben von Entscheidungen im Beruf lassen sich auch auf den Bereich der sozialen Beziehungen übertragen. Die Unwissenheit über die eigene Person und ihre Vorstellungen, Wünsche und Bedürfnisse stellt eine Hürde im Leben der jungen Erwachsenen dar. Aus diesem Grund kann es schwierig sein, einen kompatiblen Menschen zu finden, der Verständnis für die aktuelle Lebenssituation aufbringt. In der Hoffnung diesen Menschen zu finden, scheinen junge Erwachsene bei der Partnerwahl sprunghafter zu sein, als die Generationen zuvor. Wenn es zu Problemen kommt werden in vielen Fällen keine Versuche unternommen diese zu

lösen, sondern die Beziehung beendet. Dabei wird darauf verzichtet, die gescheiterte Beziehung zu reflektieren und zu analysieren, um aus ihren Erfahrungen zu sammeln und aus eventuellen Fehlern zu lernen, die für die nächste Partnerschaft vielleicht von Bedeutung sein könnten. Geprägt wird dieses Verhalten vor allem durch Egoismus. Rücksicht auf jemanden zu nehmen und die Freiheit aufzugeben, ist eine Einschränkung, welche manche junge Erwachsene nicht gewillt sind, hinzunehmen. Der Wunsch weiterhin zu experimentieren, sich ausprobieren zu können, ohne an etwas oder jemanden gebunden zu sein und das Leben zu genießen, stehen an erster Stelle (vgl. Koch, 2017; Robbins & Wilner, 2003; Roedenbeck, 2003). Hier lässt sich eine Verbindung zur Kindheit feststellen, da die jungen Erwachsenen ihren eigenen Bedürfnissen Vorrang geben und nicht bereit sind, diese aufzuschieben.

Diese Vorgehensweise betitelt Adam (2003) in ihrem Buch „Quarterlife Crisis – Jung, erfolgreich, orientierungslos“ als „*Beziehungs-Hopping*“ (ebd., S. 98). Die Ursachen seien die Angst enttäuscht oder verletzt zu werden sowie Bindungsangst. Während die „normale“ Bindungsangst, von welcher Menschen jeder Altersstufe betroffen sein können, auf traumatische Kindheitserinnerungen, Selbsterfahrungen oder Erzählungen und Ratschläge von Verwandten und/oder Freunden/-innen zurückzuführen sind, so ergebe sich die Bindungsangst der jungen Erwachsenen nicht zwingend aus den genannten Gründen, sondern aus der Befürchtung heraus, im Leben etwas zu verpassen (vgl. ebd.).

Doch nicht nur Menschen, die sich nicht in einer Partnerschaft befinden, hegen Zweifel. Oft werden glückliche Beziehungen in Frage gestellt, weil Zweifel, die die gemeinsame Zukunft betreffen auftreten und die Betroffenen unter Druck setzen. Es stellen sich Fragen, ob der/die Partner/-in der/die Richtige ist oder, ob nicht noch etwas Besseres kommt und ob bzw. wann geheiratet werden soll. Die meisten Zweifel entstehen durch die Medien und durch das Bild, welches diese von Liebe und Romantik zeichnen. Bei Paaren, die erst seit kurzer Zeit eine Beziehung führen, kann es dadurch zu einem plötzlichen, durch die Medien bedingten Wandel, der Bedürfnisse kommen. Die Betroffenen haben unrealistische Erwartungen an den/die Partner/-in, die das Gegenüber nur schwer bis gar nicht erfüllen kann. Nach einer Zeit wird klar, dass die Realität stark von der in den Fil-

men gezeigten, abweicht. Dies kann zu einem Schock führen und die Betroffenen bezüglich ihrer bisherigen Lebensführung verunsichern (vgl. Adam, 2003; Koch, 2017; Robins & Wilner, 2003).

Entgegengesetzt der Meinung der Gesellschaft und dem sozialen Umfeld eine Partnerschaft führen zu *müssen*, entscheiden sich immer mehr Menschen dazu, Single zu bleiben. Dies geht aus einer Erhebung der Statistik Austria hervor, welche zeigt, dass die Anzahl der in einem Haushalt alleinlebenden Männer und Frauen in Österreich seit 1986 stetig steigt. Im Jahr 1986 konnten rund 779.000 Einpersonenhaushalte verzeichnet werden, 2016 waren es 1.429.000 (vgl. Statistik Austria, 2017f).

Doch die Entscheidung allein zu bleiben, kann dem persönlichen Umfeld Anlass dazu geben, sich in das Privatleben der Betroffenen einzumischen. Es entsteht ein gewisser sozialer Druck, der oftmals ganz offenkundig von den Bekannten und der Familie ausgeübt wird. Es entsteht der Eindruck, dass lediglich Menschen, die in einer Partnerschaft leben, von der Gesellschaft akzeptiert werden, da der Irrglaube, nur zu zweit glücklich sein zu können, weiterhin existiert. Individuen, welche von der Quarterlife Crisis betroffen sind, zweifeln ohnehin an sämtlichen Entscheidungen und auch, wenn die Betroffenen sich mit der Entscheidung allein zu bleiben arrangiert haben, können sie die Einstellungen und Ansichten des Umfelds verunsichern (vgl. Adam, 2003). Dadurch können Selbstzweifel entstehen, welche dazu führen, dass die Betroffenen meinen, ihr Leben müsse einer Normalbiografie entsprechen, da ihnen ansonsten eine andere Behandlung durch ihre Mitmenschen zuteilwerde und dies den Ausschluss aus der Gesellschaft bedeute. Der ständige Vergleich mit anderen Menschen, der Druck der Gesellschaft, endlich den Erwachsenenstatus erreichen zu müssen und die vielen Möglichkeiten und Wege eines Lebensentwurfs, können junge Erwachsene verwirren sowie überfordern und ein Gefühl der Hilfslosigkeit und Orientierungslosigkeit hinterlassen.

6.3.7 Der Druck der Gesellschaft

Wie eingangs erwähnt, vollzieht sich nach dem Abschluss der Universität ein Strukturwandel, mit welchem junge Erwachsene zu kämpfen haben. Hinzukommt der erschwere Umstand, dass sich in dieser Lebensphase die Prioritäten stetig ändern können. Dies bedeutet, dass es vonnöten ist, die Dinge, welche für die Person wichtig erscheinen, gegeneinander abzuwägen, um schließlich zu einer Entscheidung zu gelangen (vgl. Robbins & Wilner, 2003; Robinson, 2015).

Wenn davon ausgegangen wird, dass dieser Teil abgeschlossen wurde und ein Individuum einen Beruf ausübt, eine funktionierende Beziehung führen möchte, eventuell ein Kinderwunsch vorhanden ist und sich auch um die bestehenden Freundschaften sowie um die Familie kümmern möchte, dann stellt sich die Frage, wie diese Dinge zu vereinbaren sind, ohne dabei die eigene Person zu vernachlässigen. Oft entsteht durch den Einfluss der Medien die Vorstellung eines Menschen, der sein Leben völlig unter Kontrolle hat, der sich seiner Wünsche und Erwartungen bewusst ist, der erfolgreich alle Teilbereiche seines Lebens bewältigt, ein glückliches und gesundes Leben führt und dabei jugendlichen Esprit versprüht, ganz ohne Druck oder Stress. Der perfekte Mensch besitzt einen/eine gutausschenden/gutausschende Partner/-in an seiner/ihrer Seite, geht einem gut-bezahlten und interessanten Beruf nach, treibt Sport und lebt gesund, hat genügend Zeit für die Familie, für Freunde/-innen und selbstverständlich auch für sich selbst; er hat außergewöhnliche Hobbies und bereits viel erlebt. Dieser Typ Mensch hat augenscheinlich im Leben alles richtig gemacht. Er ist allgegenwärtig und obwohl die Eigenschaften, welche ihn oder sie beschreiben unrealistisch sind, findet dennoch ein permanenter Vergleich mit diesem statt. Doch der Druck alles richtig machen zu müssen in einer Welt, welche von den Menschen höchste Flexibilität abverlangt und in welcher Sicherheit von Sprunghaftigkeit abgelöst wird, scheint (nicht nur) für junge Erwachsene immens.

In der Zeit des Übergangs lassen sich junge Menschen oft stark von der Außenwelt beeinflussen und stellen zu hohe Ansprüche an sich selbst, welche sie unreflektiert übernehmen, d.h. nicht wissen, ob diese für sie überhaupt einen Sinn ergeben oder von Bedeutung

sind. Es wird versucht Ziele zu erreichen, welche nicht die eigenen, sondern von der Gesellschaft vorgegebene sind (vgl. Roedenbeck, 2003). Dieses Gefühl, alles durch harte Arbeit erreichen zu können, wird den Menschen seit ihrer Kindheit vermittelt, was wiederum zu einem enormen Druck führt, genau dies auch erreichen zu wollen, um ein funktionierendes Mitglied der Gesellschaft zu werden. Von jungen Erwachsenen wird verlangt, *alles* zu sein anstatt lediglich zu *sein*. Die Versagensängste, welche unweigerlich bei dem Versuch entstehen, in das System zu passen, verleiten die noch formbaren Individuen dazu, sich selbst und die eigenen Wünsche zurückzunehmen und den Regeln blind zu folgen, getrieben durch das Bedürfnis der Zugehörigkeit.

Daraus folgt, dass die Krise nicht nur ein individuelles Problem darstellt, welches durch die Betroffenen entsteht, sondern durch den gesellschaftlichen Wandel ausgelöst wird. So leiden immer mehr Studierende unter Depressionen, Angstzuständen, Versagensängsten, Belastungsstörungen und Stress und sind in psychotherapeutischer Behandlung. Der Erwartungsdruck und der Druck sich an Gegebenheiten anpassen zu müssen, die einem widerstreben, führen zu Stress und im schlimmsten Fall zu Isolation und Resignation (vgl. Koch, 2017; Roedenbeck, 2003).

In diesem Kapitel wurde die Komplexität und Vielfalt der für die jungen Erwachsenen relevanten Themen, welche in der Übergangsphase vom frühen Erwachsenenalter ins Erwachsenenalter zu einer Krise oder krisenhaften Erlebnissen führen können, deutlich gemacht. Durch die einzelnen Aspekte, welche junge Menschen bewältigen müssen, wird ersichtlich, dass dies oftmals mit großem Druck und Stress einhergeht, mit dem teilweise immer schlechter umgegangen werden kann. Dass vor allem im Alter zwischen 20 - 30 Jahren ein vermehrtes Risiko besteht, sich in einer Krise wiederzufinden, wurde bereits in Studien, welche sich ebenfalls mit der Quarterlife Crisis beschäftigten, bestätigt. Aus dem Buch von Maja Roedenbeck (2003) geht hervor, dass vor allem Akademiker/-innen über persönliche Krisen am Ende ihres Studiums berichten, da die Übergangsphase vom Studium in die Berufswelt für viele beängstigend und unsicher erscheint. Die verschiedenen neuen Aufgabenbereiche im Leben positiv zu meistern und mit seiner Person zu vereinbaren, fällt den jungen Erwachsenen teilweise sehr schwer, da sie das Moratorium der Universität verlassen und nach und nach in der Lebenswelt der Erwachsenen ankommen. In dieser Zeit beschäftigen sich viele junge Menschen mit ihrer Identität, ihren Wünschen

und Bedürfnissen und versuchen diese an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Diese einschneidenden Erlebnisse werden von den jungen Erwachsenen unterschiedlich wahrgenommen und bewertet. Einigen fällt es nicht schwer, sich im Erwachsenenleben zurechtzufinden und somit können sie ein wenig unbeschwerter in die Berufswelt einsteigen. Andere jedoch sind mit den Anforderungen der Gesellschaft und den daraus resultierenden Aufgaben und Situationen überfordert und erleben sich selbst als hilflos (vgl. Roedenbeck, 2003).

Koch behandelt in seinem Buch „Pubertät war erst der Vorwaschgang – Wie junge Menschen erwachsen werden und ihren Platz im Leben finden“ ein wichtiges Thema, durch das ein Verständnis für diese Lebensphase entstehen soll und weiters dazu dienen kann, die Periode des Übergangs vom frühen Erwachsenenstatus hin zum „vollwertigen“ Erwachsenenstatus erfolgreich zu meistern und den Übergang so positiv wie möglich zu gestalten. Er beschreibt in einem Kapitel fünf Schlüsselqualifikationen, welche seiner Meinung nach für eine gesunde Entwicklung von Bedeutung sind. Diese Eigenschaften seien nicht angeboren und müssten daher durch den ständigen Austausch mit der Umwelt erlernt und eingeübt werden (vgl. Koch, 2017). Diese Schlüsselqualifikationen beinhalten „Selbstwertgefühl: *Ich fühle mich wertvoll.*“, „Selbstwirksamkeit und Lebensoptimismus: *Ich schaffe es!*“, „Kommunikationsfähigkeit: *Ich kann mich mitteilen.*“, „Selbstkontrolle: *Ich weiß, was ich tue.*“ und „Sinnfindung: *Ich bin ich*“ (ebd., S. 179 ff.). Diese Schlüsselqualifikationen gehören dem Konzept der Resilienz an, welches im folgenden Kapitel ausführlich erörtert werden soll, um aufzuzeigen, wieso sich manche Individuen in einer Quarterlife Crisis wiederfinden und andere nicht.

7 Das Konzept der Resilienz

7.1 Exkurs: Historischer Hintergrund der Resilienz

Unterschiedliche Längsschnittuntersuchungen zeigen Faktoren auf, die die positive Entwicklung von Kindern unterstützen, ihnen dabei helfen ihre Entwicklungsaufgaben resilient zu meistern und zur positiven Bewältigung dieser beitragen. Dabei stellt sich die Frage, was Resilienz ist. Im folgenden Kapitel wird eine Einführung in eine der bedeutendsten Langzeitstudien für die Resilienzforschung gegeben. In der Kauai-Studie konnten erstmalige Erkenntnisse über das Thema Resilienz gewonnen werden, worauf die weitere Resilienzforschung aufbaute. Zudem wird kurz auf zwei weitere wesentliche Studien in der Resilienzforschung eingegangen. Im Zuge der Unterkapitel wird sich durch verschiedene Sichtweisen an den Begriff Resilienz angenähert und unterschiedliche Definitionen dieser erläutert. Für ein besseres Verständnis wird darauf eingegangen, welche Eigenschaften Resilienz aufweist. Zudem wird dargelegt, welche Faktoren diese begünstigen und die Auftretenswahrscheinlichkeit von psychischen Störungen mindern oder sie fördern.

Die Studien, die als Pionierstudien der Resilienzforschung gelten, wurden in den 1950er Jahren im entwicklungspsychologischen Bereich durchgeführt. Dabei wurden die Auswirkungen von Komplikationen vor und nach der Geburt und risikoreichen Lebensbedingungen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen untersucht (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012). Emmy Werners und Ruth Smiths Längsschnittstudie - die Kauai-Studie (1995 bis 1999) - war dabei für die Resilienzforschung bahnbrechend und bereiteten den Weg für weitere Studien. In der Kauai-Studie wurde ein Zusammenhang zwischen der positiven Entwicklung von Kindern, in Abhängigkeit von biologischen, physischen und psychischen Belastungs- und Schutzfaktoren und deren sozialem Umfeld gefunden (vgl. Zander, 2010). Diese „*interdisziplinär angelegte prospektive Langzeitstudie*“ (ebd., S. 74) fand auf der hawaiianischen Insel Kauai statt. Dabei wurden insgesamt 698 Kinder, welche 1955 geboren wurden, ab der frühen pränatalen Entwicklung bis zu ihrem 40.

Lebensjahr untersucht (vgl. Werner, 2000 zit. n. Zander, 2010; Brandl, 2012). Werner und Smith (1955) stellten sich demnach die zentrale Frage, wie sich Kinder trotz widriger Umstände positiv entwickeln können. Dabei wurden die Langzeitfolgen von Risikobedingungen vor und nach der Geburt sowie die Wirkung widriger Lebensumstände in der Kindheit auf den psychischen und körperlichen Entwicklungsverlauf erforscht, um darunter mögliche protektive Faktoren zu identifizieren (vgl. Brandl, 2012). Dafür wurde die Geburtenkohorte in verschiedene Gruppen eingeteilt, wobei 201 Kinder mit einer hohen Risikowahrscheinlichkeit sich negativ zu entwickeln, eingestuft wurden. Diese Risikoeinstufung basierte auf dem sozioökonomischen Status der Familien (vgl. Hoffmann, 2017); unter anderem wurden „[...] *perinatale Komplikationen, Armutsverhältnisse, kindliche Vulnerabilitäten, familiäre Notlagen und psychische Erkrankung eines Elternteils*“ (Zander, 2010, S. 76) herangezogen. Die Gruppen der 201 Kinder stammten aus armen Familien mit schwierigen Verhältnissen oder psychisch kranken Eltern (vgl. Hoffmann, 2017).

Mit einem Alter von zehn Jahren zeigten zwei Drittel der Kinder dieser Risikogruppe „Auffälligkeiten“ in Form von Lern- und Verhaltensauffälligkeiten, psychische Auffälligkeiten oder sie wurden delinquent. Das andere Drittel wies jedoch eine günstige und positive Entwicklung auf und entwickelte sich trotz der widrigen Umstände zu selbstständigen und selbstbewussten Erwachsenen. 72 der 200 Kinder aus der Hochrisikogruppe wiesen demnach eine geringere Mortalitätsrate sowie weniger gesundheitliche Probleme auf und ließen sich weniger oft scheiden (vgl. Wustmann, 2004). Zudem waren sie erfolgreicher in der Schule, hatten realistische Zukunftsvorstellungen und integrierten sich besser in der Familie, in ihrem sozialen Umfeld und später im Beruf (vgl. Zander, 2010; Wustmann, 2009). Die Kauai-Studie brachte folgende Schlüsselfaktoren hervor, welche die Auftretenswahrscheinlichkeit von psychischen oder physischen Störungen mindert:

- „das Alter des andersgeschlechtlichen Elternteils (jüngere Mütter für resiliente Jungen, ältere Väter für resiliente Mädchen),
- die Anzahl der Kinder in der Familie (vier oder weniger),
- der Altersabstand zum nächsten Geschwisterkind (mehr als zwei Jahre),
- Geschwister als Betreuungs- oder als Vertrauenspersonen in der Kindheit,

- alternative Betreuungspersonen im Haushalt (Vater, Großeltern, Geschwister),
- eine beständige Erwerbstätigkeit der Mutter,
- die Zuwendung, die das Kind von der Hauptbezugsperson in seiner frühen Kindheit erfahren hat,
- Strukturen und Regeln im Alltag, auch in der Adoleszenz,
- der Zusammenhalt der Familie,
- ein informelles multi-generationelles Verwandtschaftsnetz und Freundeskreis in der Adoleszenz,
- und – auch dieser Aspekt darf nicht übersehen werden, da nur seine Anwesenheit die Herausbildung von Resilienz bedingt – eine Kumulation von belastenden chronischen Lebensereignissen in der Kindheit und in der Adoleszenz“ (Werner & Smith, 1989, S. 155 zit. n. Zander, 2010, S. 80).

Durch Werner und Smiths Studie wurde erkannt, dass Kinder auch unter ungünstigen Lebensumständen, also sozusagen trotz eines schwierigen Startes ins Leben, durch verschiedene Schutzfaktoren einen positiven Entwicklungsverlauf aufweisen können. Dadurch konnte gezeigt werden, dass trotz einer großen Ansammlung von Risikofaktoren in der Entwicklung keine sichere Vorhersage für den Entwicklungsverlauf eines Kindes gemacht werden kann (vgl. Sturzbecher & Dietrich, 2007).

Nach der Kauai-Studie wurden noch weitere große Studien durchgeführt, die die Resilienzforschung prägten und an dieser Stelle erwähnt werden sollten, die hier jedoch nur kurz erläutert werden.

Die in Deutschland durchgeführte Mannheimer Risikokinderstudie von Laucht et al. (2000) wurde ebenfalls als Längsschnittstudie angelegt. Dabei wurden 362 Kinder des Jahrgangs 1986 - 1988 von der Geburt bis in das Jugendalter untersucht. Diese Studie kam zu den Ergebnissen, dass Kinder die bestimmten peri- oder postnatalen Schwierigkeiten oder gewissen psychischen und sozialen Belastungen ausgesetzt waren, dreimal häufiger Beeinträchtigungen in der Entwicklung im Vergleich zu den unbelasteten Kindern aufwiesen. Im Gegensatz zu psychisch und sozial wenig belastenden Kindern und Kindern, die keine Komplikationen bei der Geburt aufwiesen, erwies sich eine positive Mutter-Kind-Interaktion als wesentlicher Schutzfaktor für diejenigen Risikokinder, die

ein niedriges Geburtsgewicht aufwiesen und aus stark psychosozial belastenden Familien stammten (vgl. Wustmann, 2004; Brandl, 2012).

Die Intention der Bielefelder Invulnerabilitätsstudie von Lösel und Mitarbeitenden (1990) war es, die innere Widerstandsfähigkeit von Jugendlichen mit einem hohen Entwicklungsrisiko und Erscheinungen der Resilienz auch außerhalb der Familie, sowie mögliche Schutzfaktoren, die in der Literatur diskutiert wurden, zu untersuchen (vgl. Wustmann, 2004; Bengel, Meinders-Lücking & Rottmann, 2009). 146 Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren aus Heimen, die aus niedrigen sozioökonomischen Milieus, welche von physischer und psychischer Gewalt und dem Missbrauch von Alkohol geprägt waren, stammten, wurden untersucht. Der Unterschied zur Mannheimer Risikokinderstudie war, dass die Wissenschaftler/-innen die Studie in einem Zweigruppendedesign anlegten. Dabei versuchten sie durch die Befragung von Erziehern/-innen und Sozialpädagogen/-innen der Heime die Jugendlichen a priori in resiliente ($n = 66$) und auffällige ($n = 80$) Jugendliche, die ein von der Norm sozialen Handelns abweichendes Verhalten zeigten, einzuteilen. Lösel und Mitarbeiter/-innen kamen zu dem Ergebnis, dass die beiden genannten Gruppen sich im Querschnittsvergleich hinsichtlich ihrer personalen und sozialen Ressourcen unterschieden. Hinsichtlich ihrer personalen Ressourcen wies die resiliente Gruppe unter anderem weniger vermeidende Bewältigungsstrategien, sowie weniger impulsives Temperament auf, war in der Schule leistungstärker als die andere Gruppe und hatte ein realistischeres Bild hinsichtlich ihrer Zukunft. Bezüglich der sozialen Ressourcen unterschieden sie sich hinsichtlich des Vorhandenseins einer festen Bezugsperson auch außerhalb der Familie und wiesen ein umfangreicheres soziales Umfeld auf (vgl. Wustmann, 2004; Bengel et al., 2009). Hinzukommt, dass eine nach zwei Jahren an den 100 Jugendlichen aus denselben Heimen durchgeführte Untersuchung zeigte „[...] *dass etwa zwei Drittel der Jugendlichen in ihrem Verhalten über die Zeit hinweg stabil resilient oder auffällig geblieben waren*“ (Bengel et al., 2009, S. 39).

7.2 Begriffsdefinition Resilienz

Menschen besitzen die Fähigkeit sich unter schweren Belastungen zu *biegen*, anstatt unter diesen zu *brechen*. Dieses „Biegen anstatt zu brechen“ beschreibt im Allgemeinen das

Konzept der Resilienz. Resilienz ist heute ein sehr gängiger Begriff, welcher fortlaufend erforscht wird. Dabei wird von einer salutogenetischen Perspektive ausgegangen, wobei der Frage nachgegangen wird, wieso sich Menschen trotz extremer Belastungen positiv entwickeln können. Das Resilienzkonzept fokussiert demnach nicht auf die Defizite oder Störungen eines Menschen, sondern legt das Augenmerk auf mögliche Faktoren, die den Menschen gesund halten und auf die Förderung dieser. Der Resilienzbegriff wurde erstmals durch die im Kapitel 7.1 beschriebene Kauai-Studie von Werner und Smith (1955) bekannt (vgl. Friedrich, 2012). Der Begriff kommt vom lateinischen Wort „*resilire*“ und bedeutet „*zurückspringen*“ (vgl. Bibliographisches Institut GmbH, 2018c). In der Kybernetik wird der Begriff als „*[...] Toleranz eines Systems gegenüber Störungen*“ (Kölbiner, 2011, S. 2) beschrieben, dass das System in die Lage versetzt „*[...] nach einer Störung wieder in seinen ursprünglichen Zustand ,zurückzuschnellen‘*“ (ebd.). Im Englischen beschreibt der Begriff *resilience* die „*Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität*“ (Friedrich, 2012, S. 2). Resilienz ist demzufolge die Fähigkeit, an belastenden Ereignissen nicht zu zerbrechen, nicht aufzugeben bzw. gegenüber der Belastung nicht zu kapitulieren. Wenn Resilienz sozusagen als Stärke im Inneren eines Individuums betrachtet wird, kann die Problematik der Erforschung des Konzepts erkannt werden. Demnach ist es teilweise nachzuvollziehen, dass die Forschung der Resilienz erst in den 1980er Jahren populärer wurde (vgl. Wustmann, 2009).

Resilienz gewinnt im alltäglichen Leben sowie in der Psychotherapie immer mehr an Bedeutung, da es in der beruflichen und alltäglichen Arbeit wichtiger wird, mit den eigenen Ressourcen und Grenzen umgehen zu können. Der lösungsorientierte Umgang mit unterschiedlichsten belastenden Erlebnissen, wie dem Tod einer nahestehenden Person, einer Scheidung, einer Behinderung, einer Krankheit oder anderen kritischen Lebensereignissen, ist ein wesentlicher Bestandteil des Resilienzkonzepts (vgl. Welter-Enderlin, 2010). Individuen befinden sich im Laufe ihrer Entwicklung in unterschiedlichsten kritischen Phasen, in denen sie vulnerabler sind. Den Übergang vom Studium in den Berufsalltag kann als eine dieser kritischen Phasen genannt werden. Wird das Resilienzkonzept auf diesen Lebensabschnitt ausgelegt, kann demzufolge gesagt werden, dass Individuen, trotz der Herausforderungen und Belastungen dieser Übergangsphase, die Kompetenz aufweisen, diese Stressbedingung erfolgreich und positiv zu meistern. Durch solche kritischen

Ereignisse können Bewältigungsressourcen wachsen oder gekräftigt, jedoch ebenso geschwächt werden (vgl. Brandstädter, 2011).

Betrachtet man das Konzept aus verschiedenen Blickwinkeln, ist es ersichtlich, dass Resilienz eine Kooperation von mehreren Faktoren voraussetzt, welche im folgenden Kapitel dargelegt werden. Laut Jürgen Bengel und Lisa Lyssenko (2012), Corina Wustmann (2004, 2005, 2009), ist Resilienz ein dynamischer, variabler, situationsspezifischer und multidimensionaler Prozess.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens. Es ist wesentlich zu bedenken, dass sich diese Widerstandsfähigkeit nicht aufgrund belastender Ereignisse oder widriger Umstände im Laufe des Lebens entwickelt, sondern aufgrund der Schwierigkeiten, die diese negativen Situationen mit sich bringen, die der Mensch bewältigen und bewerkstelligen muss. Wesentlich sind dabei die subjektive Bewertung und der Umgang mit stressreichen oder krisenhaften Situationen und in weiterer Folge wie das Individuum daraus hervorgeht (vgl. Wustmann, 2004). Resilienz gestaltet sich demnach dynamisch, da sie sich das Faktum, wie resilient ein Individuum ist, prozesshaft im Laufe seiner Entwicklung durch die Interaktion mit der Umwelt entwickelt (vgl. Friedrich, 2012; Bengel & Lyssenko, 2012; Wustmann, 2005). Zudem wirkt der Mensch aktiv auf seine Umwelt ein, indem er sie konstruiert und formt (vgl. Wustmann, 2004, 2009).

Wie oben erwähnt, gibt es unterschiedliche Entwicklungsphasen, in welchen ein Mensch resilienter oder auch vulnerabler gegenüber Stressoren sein kann, was Resilienz variabel macht (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012; Wustmann, 2009). Transitionen in der Entwicklung stellen solche vulnerablen Perioden dar, da dabei erhöhte Anpassungsanforderungen an Individuen gestellt werden (vgl. Wustmann, 2004). Die Übergangsphase von der Schule zum Studium kann folglich spurlos an einem Individuum vorübergehen, der Übergang vom Studium in die Arbeitswelt, wobei hier andere Stressoren auf das Individuum zukommen, kann es dagegen überfordern.

In Bezug auf die erwähnte Übergangsphase, besteht die Möglichkeit, dass ein Individuum dieser Phase gegenüber resilient ist, andere belastende Situationen dennoch nicht so gut bewältigen kann. Dieser Aspekt macht Resilienz situationsspezifisch und multidimensional. Sie ist demzufolge keine stabile Fähigkeit, die jederzeit vor psychischen Störungen

oder Belastungsreaktionen schützt, sondern variiert von Situation zu Situation (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012; Wustmann, 2009). Hinzukommt, dass es nicht den vollkommen resilienten Menschen gibt; aus diesem Grund kann ein Individuum beispielsweise im Bereich Schule resilient sein und im Bereich Familie weniger oder umgekehrt (vgl. Petermann & Damm, 2009). Demnach hängt die Ausprägung der Resilienz nicht allein vom Individuum ab, sondern stellt eine komplexe Zusammenwirkung aus protektiven Faktoren im Individuum und aus seiner Umgebung dar (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012; Wustmann, 2004, 2005).

Die Wissenschaftler Reivich Karen und Shatte Andrew (2002) formulierten sieben Säulen der Resilienz und zeigten Fähigkeiten auf, die förderlich für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Resilienz sind. Das Individuum sollte sich im Klaren sein, welche Fähigkeiten es besitzt und welche es weiterentwickeln oder stärken kann, um bei auftretenden Problemen zu wissen, wie diese Fähigkeiten erfolgreich eingesetzt werden können. Das Modell der sieben Säulen der Resilienz, gibt einen Anhaltspunkt, was ein Individuum benötigt, um gegenüber einer Krise stark zu bleiben. Dabei wird der Fokus auf mögliche Ressourcen statt auf Defizite gelegt. Um einen umfassenderen Einblick zu erhalten, erscheint es an dieser Stelle sinnvoll, die sieben Säulen kurz zu erläutern:

Optimismus: Die erste Säule beschreibt die Überzeugung eines Individuums, dass ein krisenhaftes Erlebnis vergänglich, sozusagen zeitgebunden und begrenzt ist (vgl. Siegrist, 2010). Individuen in Übergangsphasen sollten sich im Klaren sein, dass die derzeitige kritische Lebensphase vorübergeht. Begegnet das Individuum einem problematischen Ereignis optimistisch und sieht es häufiger das Gute im Leben, ist es einfacher zu der Erkenntnis zu gelangen, dass auf einige Situationen Einfluss genommen werden kann und nicht alles ausweglos ist (vgl. Götze, 2013).

Akzeptanz: Die Akzeptanz trägt dazu bei, ein krisenhaftes Ereignis, auf das kein Einfluss mehr genommen werden kann, annehmen zu können. Individuen mit einer ausgeprägten Säule der Akzeptanz, fällt es nicht nur leichter eine krisenhafte Situation zu akzeptieren, sondern sie sind auch eher in der Lage, sich in Richtung Problemlösung zu orientieren. Somit ist es einfacher, weitere Maßnahmen zu unternehmen und ein Problem zu bewältigen (vgl. ebd.).

Lösungsorientierung: Der Anstoß zur Suche nach Lösungen eines Problems in den ersten beiden Säulen, führt zur dritten Säule (vgl. Siegrist, 2010). Hierbei werden Überlegungen angestellt, welche förderlichen Handlungsmöglichkeiten folglich eingeleitet werden müssen, um eine schwierige Situation kontrollierbar zu machen. Im Zuge dessen wird einerseits versucht, mit den akuten Stressoren angemessen umzugehen und andererseits findet eine Definition von neuen Zielen statt (vgl. Götze, 2013).

Die ersten drei Säulen befinden sich auf einem Kontinuum, wobei jemand weniger oder mehr optimistisch etc. sein kann. Aus diesem Grund besteht die Möglichkeit Resilienz zu erlernen indem die Einstellung gegenüber einem Problem verändert wird. Ein Individuum kann sich demnach auf dem Kontinuum in beiden Richtungen bewegen (vgl. Bogert, 2013).

Verlassen der Opferrolle: Die vierte Säule beschreibt das Verhalten in einer schwierigen Situation, mit dem Ziel die Opferrolle zu verlassen. Was einfach klingen mag, kann sich angesichts einer Krise jedoch als sehr schwierig erweisen (vgl. Götze, 2013). Hierbei ist es relevant, negative Gefühle zu reflektieren und Initiative zu ergreifen (vgl. Bogert, 2013). Die Herausforderung besteht, neben dem Verlassen der Opferrolle ebenso darin, sich der eigenen Leistungsfähigkeit und Stärken bewusst zu werden, um nicht wieder in diese Rolle zurückgedrängt zu werden (vgl. Götze, 2013; Siegrist, 2010).

Verantwortungsübernahme: In vielen Situationen erscheint es einfacher, anderen Personen die Schuld für ein Problem zuzuschreiben, als selbst die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen (vgl. Götze, 2013). Doch nur, wenn ein Individuum für seine Handlungen Verantwortung übernimmt und diese reflektiert, wird es ihm möglich werden, sich zukünftig auf das eigene lösungsorientierte Handeln zu konzentrieren (vgl. Bogert, 2013).

Soziales Netzwerk: Hinzukommt, dass Krisen leichter zu bewältigen sind, wenn ein fürsorgliches soziales Netzwerk vorhanden ist, welches die Betroffenen nicht mit der Krise allein lässt. Dieser Aspekt repräsentiert die sechste Säule (vgl. Siegrist, 2010; Götze, 2013). Resiliente Individuen suchen sich in einer Krise Hilfe in der Familie, bei Freunden/-innen oder Verwandten, um sich neben ihrer eigenen Sichtweise noch andere einzuholen, um ihr Problem aus neuen Blickwinkeln betrachten zu können (vgl. Bogert, 2013).

Zukunftsplanung bzw. -orientierung: Hierbei gilt es, sich auf vorhersagbare und plötzliche Veränderungen im Leben einzustellen, da im Leben nie alles planbar ist (vgl. ebd.). Die Einstellung gegenüber Veränderungen sowie die Überlegung, welche Entwicklungsmöglichkeiten sich dem Individuum durch eine Krise bieten, spielen hierbei eine zentrale Rolle.

Durch die Stärkung einer oder mehrerer dieser sieben Säulen stabilisiert und erhöht sich die innere Widerstandsfähigkeit eines Individuums. Obwohl die Säulen der Resilienz einerseits aufeinander aufbauend sind, stehen sie andererseits gleichermaßen nebeneinander, wobei alle Säulen zur Resilienz beitragen (vgl. Götze, 2013).

Resilienz ist demnach eine Kraft, die sich durch Herausforderung im Leben entwickelt und welche gefördert, aber auch geschwächt, werden kann. Sie hilft über Krisen und belastende Situationen hinweg und lässt sich auf schnellem Wege, durch personale Eigenschaften und Eigenschaften der sozialen Umgebung, darstellen. Selbstreflexion, Selbsttätigkeit und Flexibilität machen Resilienz ebenso aus, wie die Unterstützung von anderen. Nun stellt sich die Frage, welche Faktoren zur Resilienz beitragen. In der Resilienzforschung konnten verschiedene Faktoren, die die Entwicklung der Widerstandsfähigkeit eines Individuums fördern in unterschiedlichen Kontexten bestimmt werden. Diese werden im folgenden Unterkapitel näher erläutert. Im Anschluss an die protektiven Faktoren eines Individuums werden Faktoren dargestellt, die einen negativen Ausgang einer Krise oder eine Krise selbst, wahrscheinlicher machen. Zusätzlich wird eruiert, welche Rolle die Vulnerabilität eines Individuums als Gegenspieler der Resilienz einnimmt.

Resilienz ist demnach keine Eigenschaft, welche ein Individuum von der Geburt an in sich trägt, sondern sie entwickelt sich im Verlauf des Lebens durch die Interaktion mit der Umwelt und den daraus resultierenden Wechselwirkungen. Hierbei ist zu erwähnen, dass die Entwicklung von Resilienz eine Ähnlichkeit mit der Entwicklung der Identität eines Menschen aufweist. Resilienz ist wie beschrieben, immer in Zusammenhang mit belastenden, traumatischen Ereignissen oder Krisen, die die Identität und gesunde Entwicklung eines Individuums bedrohen, zu sehen (vgl. Hoffmann, 2017).

7.2.1 Resilienzfaktoren

Laut der Kauai-Studie lassen sich Maßnahmen zur Intervention und Prävention in Bezug auf die innere Widerstandsfähigkeit, auf die Erhöhung von internen und externen Resilienz- bzw. Schutzfaktoren oder auf die Minderung von Risiko- bzw. Vulnerabilitätsfaktoren zurückführen (vgl. Götze, 2013; Wustmann, 2005). Die Resilienzforschung fokussiert eher Stärken und Ressourcen eines Individuums und wendet sich demnach von der Defizitorientierung ab (vgl. Promberger, Meier, Sowa & Boost, 2015).

Resilienzfaktoren können nicht als immerwährend vorhanden gesehen werden, wenn gewärtig keine Risikofaktoren vorliegen, denn sie sind im eigentlichen Sinn als das positive Gegenstück zu diesen zu betrachten (vgl. Perrez & Bodenmann, 2009). Das Vorhandensein von Resilienzfaktoren verringert somit die Wahrscheinlichkeit einer negativen Bewältigung von Krisen oder das Auftreten von Störungen in der Entwicklung (vgl. Bengel et al., 2009). Die Frage, wieso sich Kinder und Jugendliche unter widrigen Bedingungen dennoch zu psychisch und physisch gesunden Erwachsenen entwickeln können, lässt erachten, dass gewisse Faktoren existieren müssen, die einer negativen Entwicklung und psychischen sowie physischen Störungen entgegenwirken.

Resilienzfaktoren werden unter anderem als Schutz- oder protektive Faktoren betitelt. Es gibt unterschiedliche Bezeichnungen für diese Überbegriffe, jedoch stimmen sie weitgehend in Bezug auf die jeweilig untergeordneten Resilienzfaktoren überein. Werner (2007) kategorisiert diese z. B. nach schützenden Faktoren im Kind, schützenden Faktoren in der Familie und in der Gemeinde (vgl. Werner, 2007 zit. n. Zander, 2010). Andere bezeichnen diese als personale, familiäre und soziale Faktoren (vgl. Bengel et al., 2009; Bengel, Lysenko & Rottmann, 2010). Schutzfaktoren sind allerdings nicht allgemeingültig „[...] sondern entfalten ihre Wirkung abhängig vom Alter und Geschlecht des Kindes oder Jugendlichen, der Art der Risikobedingungen, der Ausprägung des Faktors und dessen Zusammenspiel mit anderen Faktoren“ (Bengel et al., 2010, S. 1068). Demnach können Resilienzfaktoren in unterschiedlichen Kontexten einer Krise entgegenwirken, in anderen jedoch weniger wirken. Hinzukommt, dass ein Individuum einen Schicksalsschlag positiv übersteht, aber seine innere Stärke nicht mehr vollkommen regenerieren kann, und es somit bei später folgenden Krisen eine höhere Vulnerabilität aufweist. Aus diesem Grund

schlagen Dietrich und Sturzbecher (2007) vor, nicht von einer allgemeinen Resilienz auszugehen, sondern eher von situationsspezifischer Resilienz zu sprechen (vgl. ebd.).

Obwohl in der Forschung die Einigkeit besteht, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, können protektive Faktoren einerseits solche sein, die ein Individuum im Laufe seines Lebens durch die Interaktion mit seiner Umwelt erwirbt, andererseits werden biologische Merkmale, wie das Geschlecht, ebenso als Resilienzfaktoren genannt (vgl. Dietrich & Sturzbecher, 2007; Bengel et al., 2010).

7.2.1.1 Personale Schutzfaktoren

Laut Jürgen Bengel, Lisa Lyssenko und Nina Rottmann (2010) ist das weibliche Geschlecht ein protektiver Faktor eines Kindes, da Mädchen im Vergleich zu Jungen bis hin zur Pubertät weniger häufig psychisch erkranken. Zusätzlich besteht ein Unterschied zwischen Mädchen und Buben, in Hinblick auf die Gewichtung der protektiven Faktoren. Für Mädchen sind eher personale, protektive Faktoren von Belang, währenddessen für Buben eher Schutzfaktoren der Familie oder der Umwelt als wesentlicher gelten. Neben dem Geschlecht trägt eine gute physische Gesundheit, als empirisch bestätigter Resilienzfaktor, zur positiven Bewältigung bei (vgl. ebd.). In der Resilienzforschung besteht keine Einigkeit darüber, ob ein positives Temperament oder der Erstgeborenen-Status als Prädiktoren für einen positiven Entwicklungsverlauf gelten (vgl. Bengel et al., 2010; Bengel et al., 2009).

Die Forschung zeigt unter anderem, dass kognitive und affektive Faktoren, wie die Wahl von vorbildlichen Lebensmodellen, eine grundsätzlich positive Einstellung zum Leben sowie eine realistische Zielorientierung und ein positives Selbstkonzept des Individuums, protektiv wirken (vgl. Welter-Enderlin, 2010; Bengel et al., 2010). Das häufige Erleben von positiven Emotionen in Relation zu negativen und die Regelmäßigkeit des Erlebens von positiven Emotionen, zeigen sich generell als empirisch bestätigte Resilienzfaktoren. Das Erleben positiver Emotionen soll zu einem schnelleren Rückgang von physiologischer Erregung in Stresssituationen führen und somit kann schneller auf Ressourcen zurückgegriffen werden. Des Weiteren trägt Optimismus dazu bei, dass Individuen auf Probleme mit aktiver Bewältigung reagieren. Eine optimistische Einstellung kann somit

zur Verbesserung einer krisenhaften Situation beitragen (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012). Ist es einem Individuum früher schon häufiger gelungen, ein Problem zu bewältigen bzw. einen Ausweg aus krisenhaften Situationen zu finden, trägt dies zukünftig dazu bei, dass es das Vertrauen besitzt, auch spätere Probleme erfolgreich zu bewältigen. Bengel und Lyssenko (2012) beschreiben diese *Hoffnung* als Fähigkeit, sich neue Ziele für die Zukunft zu setzen und diese zuversichtlich und motiviert erreichen zu können. Gerade in kritischen Lebensphasen ist es wesentlich, alte Ziele zu adaptieren oder diese zurückzustellen, um sich den der Situation angepassten neuen Zielen, zuwenden zu können. Ein weiterer viel beforschter Resilienzfaktor im Erwachsenenalter ist die Selbstwirksamkeit. Dieser Resilienzfaktor hat sich in mehreren Studien, erhoben durch verschiedene Methoden, als protektiv und somit als sehr valide erwiesen. Die eigene Überzeugung, ein kritisches Lebensereignis und die damit einhergehenden Herausforderungen bewältigen zu können, wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden und auf den Bewältigungsprozess aus. Hohe Selbstwirksamkeitserwartung trägt dazu bei, bei Rückschlägen nicht sofort aufzugeben und bezeichnet ein relativ stabiles Merkmal der Persönlichkeit, welches ebenso durch Erfahrungen verändert werden kann (vgl. ebd.).

7.2.1.2 Familiäre Schutzfaktoren

Weitere Faktoren, welche Werner als die schützenden Faktoren in der Familie bezeichnet, sind in der nahen Umgebung des Individuums zu finden (vgl. Werner, 2007 zit. n. Zander, 2008). Die eigene Familie ist ein Kontext, der zeitlich uneingeschränkt fortbesteht und damit einen wesentlichen Resilienzfaktor der Umgebung des Individuums darstellt. Die Konstellation einer Familie wirkt sich weniger auf die Resilienz eines Individuums aus, jedoch haben Bindungsstile, Erziehungsstile und deren Qualität Einfluss darauf (vgl. Bengel et al., 2010). Eine Vielzahl von Studien zeigt auf, dass der autoritative Erziehungsstil anderen überlegen ist. Im Gegensatz zu permissiv oder nachgiebig erzogenen Individuen weisen autoritativ erzogene Individuen mehr „[...] *psychosoziale Reife, Bereitschaft zu prosozialem Verhalten* [...]“ und eher „[...] *wenig nach außen gerichtete Verhaltensprobleme sowie wenig Drogenprobleme*“ auf (Altenhan, Betscher-Ott, Gotthardt, Hobmair, Höhle, Ott, Pöll & Schneider, 2008, S. 225). Eine positive familiäre Atmosphäre und

Möglichkeiten zur Selbstständigkeit und Entfaltung der Fertigkeiten, Fähigkeiten und des Charakters wirken sich ebenfalls positiv auf die Entwicklung aus, und können somit zu den familiären Schutzfaktoren gezählt werden. Zudem kann eine enge und positive Beziehung zu den eigenen Geschwistern ein Schutzfaktor sein (vgl. Bengel et al., 2010).

Für junge Erwachsene, die sich in einer verlängerten Übergangsphase bis zur vollständigen Autonomie befinden, ist es dabei schwierig, unabhängig zu werden, jedoch immer noch auf die Eltern angewiesen zu sein (vgl. Dross, 2001). Zudem werden physische und psychische Gesundheit, ein guter sozioökonomischer Status, wie auch die Fähigkeit zu flexiblen Problemlösestrategien der Eltern, den Resilienzfaktoren eines Individuums zugeschrieben (vgl. Bengel et al., 2010). Eine enge Bezugsperson innerhalb oder außerhalb der Familie trägt ebenfalls als protektiver Faktor zur Resilienz bei (vgl. Zander, 2010). Familiäre Resilienzfaktoren sind demnach Faktoren der engsten und nächsten Umgebung, auf welche das Individuum wenig Einfluss nehmen kann.

7.2.1.3 Soziale Schutzfaktoren

Enge Bezugspersonen können nicht nur innerhalb der Familie ausgemacht werden, denn je älter ein Kind wird, desto wichtiger erscheint ihm auch sein soziales Umfeld außerhalb seiner Familie und auch Kontakte zu Peers werden immer wichtiger. So können ebenso in Bildungsinstitutionen oder auch im weiteren sozialen Umfeld, enge Bindungen und nahestehende Bezugspersonen gefunden werden (vgl. Zander, 2010). Soziale Unterstützung, wie z. B. der Kontakt zu Peergroups und anderen Bezugspersonen außerhalb des familiären Kontexts, trägt allgemein zur Bewältigung eines belastenden Ereignisses bei. Im institutionellen Kontext spielen als soziale Faktoren, eine stabile Struktur, klare Regelungen sowie Partizipationsmöglichkeiten und eine wertschätzende Atmosphäre eine wichtige Rolle (vgl. Bengel et al., 2010).

Resilienzfaktoren sind demzufolge im Umfeld eines Individuums und sogar im Individuum selbst zu finden. Letztlich kann ein Individuum seine Resilienz über den familiären oder sozialen Kontext hinaus stärken und einige Elemente zu einer beständigen und umfassenden inneren Widerstandsfähigkeit beisteuern. Zusammenfassend können Resilienz-

faktoren als Faktoren beschrieben werden die, die Auftrittswahrscheinlichkeit von psychischen Störungen mildern, förderlich für die Entwicklung sein können und deren Abwesenheit als Risikofaktor angesehen werden kann (vgl. Wustmann, 2004).

7.2.2 Salutogenetische Perspektive

In der Literatur findet sich zudem ein weiteres Konzept, welches sich mit der Untersuchung der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit und der damit verbundenen förderlichen Faktoren trotz widrigen Umständen, beschäftigt. Ausgehend von einer salutogenetischen Perspektive beschrieb Anton Antonovsky (1997) das Kohärenzgefühl, welches die Wirksamkeit aller anwendbaren Ressourcen eines Individuums beschreibt (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012). Die Pathogenese wird ergänzt durch eine salutogenetische Perspektive. Ausgehend von einem Kontinuum, auf welchem Gesundheit und Krankheit liegen, ist ein Individuum entweder eher krank oder eher gesund (vgl. Lorenz, 2004.). Anhand einer Metapher beschreibt Antonovsky die Bedeutung der salutogenetischen Perspektive als „Gegenspieler“ der vorherrschenden pathogenetischen Sichtweise als sehr treffend. Unter der Annahme, dass sich ein Individuum in einem Fluss mit gefährlicher Strömung befände, wird nach dem Krankheitsmodell versucht, das Individuum zu retten, ohne nach der Ursache, wieso sich das Individuum in diesem Fluss befindet oder warum es dieses Problem nicht besser meistern könne (also nicht besser schwimmen kann), zu fragen. Ausgehend von der salutogenetischen Herangehensweise wird versucht, dem Individuum beizubringen gut zu schwimmen, sodass es sich selbst aus dem reißenden Fluss retten kann. Demnach ist das Individuum imstande auf unterschiedliche Problemlagen durch Mobilisierung der Ressourcen angemessen zu reagieren (vgl. Antonovsky, 1997 zit. n. Bengel & Lyssenko, 2012). Durch die salutogenetische Perspektive werden Individuen nicht mehr als passiv betrachtet, sondern sie können aktiv an der Erhaltung ihrer Gesundheit mitwirken (vgl. Struhs-Wehr, 2017).

Der „*Sense of Coherence*“ (SOC) stellt eine grundlegende Kompetenz bzw. Einstellung dar, ob und inwiefern das Individuum mithilfe von mobilisierbaren persönlichen Ressourcen fähig ist, verschiedene Probleme und Herausforderungen zu bewältigen (vgl. Stamm & Halberkann, 2015). Die Hauptannahme Antonovskys ist, dass die Stärkung des Sense

of Coherence die Basis für die Erhaltung der Gesundheit sei (vgl. Michel & Sattler, 2007). Das Kohärenzgefühl setze sich aus den Komponenten der Verstehbarkeit („*sense of comprehensibility*“), der Handhabbarkeit („*sense of manageability*“) und Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit („*sense of meaningfulness*“) zusammen.

Die Komponente der Verstehbarkeit geht davon aus, dass Problemlagen und die damit verbundenen stresshaften Faktoren als geordnet und strukturiert, weniger beliebig oder chaotisch, verstanden werden. Antonovsky meint hierbei eine Fähigkeit, durch die das Individuum auf kognitiver Verarbeitungsebene an der Bewältigung des Problems ansetzen müsse. Die subjektive Einschätzung und Interpretation des Problems müsse dabei der Bewältigung eines Problems vorausgehen.

Auf die Art und Weise, wie ein Problem bewältigt werden könne bzw. mit dem Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit, ein Problem lösen zu können, beschreibt die Komponente der Handhabbarkeit. Die Handhabbarkeit sei abhängig von der Überzeugung des Individuums, mithilfe der zur Verfügung stehenden Ressourcen, durch seine Fähig- und Fertigkeiten sowie mithilfe seines sozialen Umfelds, ein Problem bewältigen zu können. Unter Handhabbarkeit wird demnach ein kognitiv-emotionales Verarbeitungsmuster verstanden (vgl. Lorenz, 2004). Ohne das Gefühl der Handhabbarkeit wird sich ein Individuum der problematischen Situation ausgeliefert fühlen (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012). Die dritte Komponente der Sinnhaftigkeit beschreibt, inwiefern das Individuum bereit sei, sich Herausforderungen zu stellen und ob diese es Wert seien, Energie in sie zu investieren. Sie entfernt sich von der kognitiven Ebene und nähert sich auf emotionaler Basis den Sinn eines Problems an, welches weniger als Hindernis, sondern eher als Herausforderung zu betrachten ist. In dieser Dimension steckt unter anderem die Motivation, Probleme auf kreative Art und Weise zu lösen (vgl. Lorenz, 2004).

„Das Kohärenzgefühl basiert somit als Persönlichkeitsdisposition bzw. Persönlichkeitseigenschaft intrinsischer Natur auf einem Erleben, welches einen Zusammenhang und Sinn für das Leben ergibt, und darauf, dass das Leben von allem nicht durch unbeeinflussbare Gegebenheiten bestimmt ist“ (vgl. ebd., S. 38).

7.2.3 Vulnerabilität und Risikofaktoren

Der Gegenbegriff der Resilienz, wie er im Kapitel 7.2 beschrieben wird, ist die Vulnerabilität (vgl. Friedrich, 2012). Die Vulnerabilität beschreibt die Verletzlichkeit eines Menschen, d.h. wie verwundbar er in gewissen belastenden Situationen ist oder wie anfällig er auf psychische Belastungen reagiert. Franz Petermann und Franziska Damm (2009) beschreiben die Vulnerabilität als „[...] *besondere Empfindlichkeit gegenüber Umweltbedingungen*“ (ebd., S. 31). Unter anderem können gewisse Kontexte, wie z. B. die familiäre Konstellation dazu beitragen, ein Kind zu einem vulnerablen Individuum zu machen, da hier die Familienhierarchie und auch die Eltern-Kind-Beziehung von Abhängigkeit geprägt ist. Hinzukommt, inwiefern die oben genannten Ressourcen dem Individuum vermittelt wurden (vgl. King, 2015). Ob ein Individuum auf den Übergang vom Studium in die Arbeitswelt mit einer Krise reagiert, hängt daher nicht nur mit der Situation nach oder während dieser Übergangsphase zusammen. Potenzielle Vulnerabilitätsfaktoren birgt ebenso die Zeit davor. In der Literatur findet sich eine große Anzahl an potenziellen Vulnerabilitätsfaktoren des Kindes, auf die hier jedoch nicht genauer eingegangen wird. Wie vulnerabel ein Individuum ist, hängt demnach davon ab, wie viel Stress oder Belastung es aushalten kann. Dabei ist zwischen der primären und sekundären Vulnerabilität zu unterscheiden. Erstere beschreibt genetische Dispositionen, die ein Individuum ab der Geburt aufweist. Sekundäre Vulnerabilität bezeichnet „erworbene Vulnerabilität“, die sich das Individuum in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt aneignet (vgl. Petermann & Damm, 2009). Andere Vulnerabilitätsfaktoren können unter anderen prä-, peri- oder postnatale Faktoren darstellen. Pränatale Vulnerabilitätsfaktoren können unter anderem Störungen des Stoffwechsels, Drogen- oder Alkoholkonsum der Mutter sein. Ein perinataler Faktor wäre bspw. die Frühgeburt oder andere Komplikationen während der Geburt, welche eine erhöhte Vulnerabilität eines Kindes zur Folge haben kann. Den Anstieg der Verletzlichkeit eines Individuums können aber auch chronische Erkrankungen sowie genetische Faktoren, wie eine Chromosomenanomalie bei Trisomie 21, zur Folge haben (vgl. Wustmann, 2004; Petermann & Damm, 2009).

Im Unterschied zu Vulnerabilitätsfaktoren, beschreiben Risikofaktoren Einflüsse oder Erfahrungen, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von psychischen oder physischen Störungen und Krisen begünstigen (vgl. Dietrich & Sturzbecher, 2007; Petermann & Damm, 2009). Ist ein Individuum in einer Lebensphase vulnerabler, reichen demnach wenige Risikofaktoren aus, um eine Krise zu begünstigen oder eine Bewältigung zu beeinträchtigen (vgl. Petermann & Damm, 2009). Unsicherheit, das Gefühl des Kontrollverlusts gegenüber der Situation und aufkommende Zukunftsängste können somit wesentlich zur Entwicklung einer Quarterlife Crisis beitragen.

Risikofaktoren können neben einer jungen Elternschaft (Geburt des Kindes vor dem 18. Lebensjahr) ebenfalls Trennung oder Scheidung, ein niedriges Bildungsniveau, Arbeitslosigkeit oder ein ungünstiger (abweisend, desinteressiert) Erziehungsstil sein (vgl. Wustmann, 2004). Des Weiteren kann eine ungünstige Bindung als zusätzlicher Risikofaktor angesehen werden. Laut Klaus Koch (2015) sind es die Eltern, „[...] *die mit ihrem ‚fürsorglichen Verhalten‘ dem Kind ein [sic!] Brücke bauen, die umso besser trägt, je mehr sich das Kind sicher auf ihr bewegen kann*“ (ebd., S. 51). Eine ungünstige Bindung stellt jedoch nur eine Möglichkeit eines Risikofaktors dar, der ersetzt durch ein späteres fürsorgliches und stabiles soziales Netzwerk als protektiver Faktor in einer kritischen Lebensphase einer Krise, entgegenwirken kann. Demnach kann ein bescheidenes soziales Netzwerk eines Individuums erheblich zur Vulnerabilität eines Individuums beitragen.

Da ein hohes Selbstwertgefühl zwar mit höherer Lebenszufriedenheit einhergeht, jedoch nicht als protektiver Faktor in kritischen Lebensphasen nachgewiesen werden konnte, nehmen Bengel und Lyssenko (2012) an, dass „[...] *ein niedriger Selbstwert einen deutlichen Risikofaktor für die Entwicklung psychischer Störungen darstellt [...]*“ (ebd., S. 61). Da die Quarterlife Crisis mit Versagen- und Zukunftsängsten einhergeht, sowie mit vermindertem Selbstvertrauen, erhöht sich die Vulnerabilität eine Depression zu entwickeln (vgl. Robinson, 2015). Zudem decken sich einige Symptome der Quarterlife Crisis, wie ein vermindertes Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen, mit denen einer Depression (vgl. Pössel, 2009).

Ob ein Ereignis als belastend erlebt wird, hängt von der subjektiven Bewertung, der Intensität und Dauer ab. Zudem birgt die Vorhersagbarkeit bestimmter Lebensereignisse einen beachtlichen Stressor. Ist ein Ereignis vorhersagbar, stellt es ein niedrigeres Risiko dar, als ein nicht normatives Ereignis. Der Abschluss des Studiums und der Einstieg in

einen Beruf sind zwar generell vorhersagbare und planbare Ereignisse, jedoch sind sie ebenso mit Stress verbunden, der die persönlichen Zielsetzungen beeinflussen kann. Die Dauer dieses Stressors kann bekannt oder nicht bekannt sein, da sich Individuen im Vorhinein darauf vorbereiten können, jedoch können sie nicht mit Sicherheit davon ausgehen, dass sie einen Platz im Arbeitsmarkt finden werden (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012).

Ob sich das Individuum über die Dauer des Stressors im Klaren ist, ist dabei genauso von Bedeutung, wie das Gefühl der Kontrolle über die Situation. Die teilweise Beeinflussbarkeit des Übergangs vom Studium ins Berufsleben birgt einen geringeren Stressor als unkontrollierbare Ereignisse (z. B. Unfälle). Die Quarterlife Crisis ist jedoch assoziiert mit dem Gefühl des Kontrollverlusts und der Überforderung, was wiederum mit einem Gefühl der Hilflosigkeit und psychischen Belastungen einhergeht. Hinzukommt, dass Stressoren, welche von anderen Menschen hervorgerufen werden, belastender sind als solche, die geringer oder nicht beeinflussbar sind, wie z. B. der Tod einer nahestehenden Person fortgeschrittenen Alters (vgl. ebd.).

Je älter eine Person ist, desto eher gewinnen risikoerhöhende Faktoren der Umgebung, wie z. B. Beziehungen zwischen Gleichaltrigen, an Bedeutung, wohingegen die Bedeutung von belastenden Faktoren im familiären Umfeld abnehmen (vgl. Dietrich & Sturzebecher, 2007).

8 Bewältigung und Copingstrategien

Wie im Kapitel 7 erwähnt, sind Individuen im Stande ihre innere Belastbarkeit zu stärken. Zudem sind die Reaktionen auf verschiedene belastende Ereignisse subjektbezogen, ebenso wie die Möglichkeiten, kritische Lebensphasen zu bewältigen. Da die Entstehung einer Krise abhängig von der Wechselwirkung der vorhandenen Stressoren, protektiven Faktoren und den daraus resultierenden Copingstrategien ist (vgl. Struhs-Wehr, 2017), wird in diesem Kapitel näher auf diese Strategien eingegangen.

Ausgehend von der Stressforschung etablierte sich ein weiterer Forschungsbereich hin zu Bewältigungs- und Adaptionsprozessen, um Strategien für eine erfolgreiche Bewältigung von unterschiedlichen Problemlagen zu identifizieren (vgl. Martin & Schieber, 2016, S. 53).

Charles L. Snyder und Beth L. Dinoff (1999) definieren Coping wie folgt: „[...] *coping is a response aimed at diminishing the physical, emotional, and psychological burdens that is linked to stressful life events and daily hassles*“ (ebd., S. 5). Es ist nicht möglich, ein universelles Modell von Copingstrategien für jedes Problem zu erstellen, da Individuen ihre Strategien je nach Problemlagen adaptieren bzw. die verwendeten Copingstrategien von Problemlage zu Problemlage variieren (vgl. Berking, 2012). Demnach sind Bewältigungs- oder Copingstrategien sehr variabel, da sie vom Individuum selbst, aus den zur Verfügung stehenden und mobilisierbaren ausgewählt, und in Anspruch genommen werden können.

Zudem ist zu betonen, dass die Bewältigung einer Krise verschiedenste Ressourcen (persönliche, materielle und soziale) benötigt, welche nicht permanent in vollem Ausmaß zur Verfügung stehen (vgl. Dross, 2001). Um einer Krise aktiv entgegenwirken zu können, sollte das Individuum zu Beginn versuchen, den eigenen Stresspegel zu senken. Dazu ist es notwendig, die Energien in Richtung Veränderung zu mobilisieren, um den eigenen Selbstwert und die Selbstständigkeit wiederzuerlangen (vgl. Berger & Riecher-Rössler, 2004). „*Ein geschütztes und sicheres Umfeld, entlastende Gespräche und Ablenkungen sind hierzu geeignete Mittel*“ (ebd., S. 23).

Besitzt das Individuum nicht ausreichend Ressourcen oder sind diese nicht ausreichend ausgeprägt, um Widerstand gegen die aufkommenden Risikofaktoren zu leisten, kann die Krise einen negativen Verlauf nehmen. Persönlich angewandte Bewältigungs- oder Copingstrategien setzen sich zusätzlich aus einer Kombination früherer Krisenbewältigung, wie das Individuum früheren Krisen gegenüber eingestellt war und diese bewältigt hat, zusammen (vgl. Dross, 2001). Des Weiteren sind Copingstrategien vor allem in kontrollierbaren Situationen, welche vorhersehbar sind, wirkungsvoller als bei Ereignissen, welche plötzlich und ohne Vorwarnung über einen hereinbrechen (vgl. Bengel & Lyssenko, 2012). Ebenso tragen Copingstrategien in unterschiedlichen Phasen der Bewältigung verschieden gut zur Bewältigung eines Problems bei (vgl. Asendorpf & Neyer, 2012).

Im Allgemeinen können Copingstrategien unterschieden werden, wobei sich das Individuum einem Problem zuwendet oder sich davon abwendet. Werden zugewandte Strate-

gien verwendet, versucht das Individuum „[...] den Stressor zu verändern oder zu beseitigen (z.B. Problemlösestrategien, Situation kontrollieren [...])“ (Martin & Schieber, 2016, S. 53 f.). Individuen, die sich eher von den Stressoren abwenden, zeigen vermeidende Bewältigungsstrategien und ziehen sich eher von den Stressfaktoren zurück oder leugnen diese.

Anhand einer Metaanalyse mit 50 Studien konnten Lisa K. Tamres, Denise Janicki und Vicki S. Helgeson (2002) 17 spezifische Coping-Strategien definieren, von denen jede in mindestens sechs Studien evaluiert wurde. Die erste Kategorie, welche sie bildeten, war das problemorientierte Coping-Verhalten („*problem-focused coping*“). Diese Art von Coping beinhaltet die Komponente der Vorbereitung, wobei nach Informationen gesucht wird und Handlungen in Richtung Problemlösung vorbereitet werden. Die zweite Komponente bestand aus der Handlung, bei welcher eine aktive Bewältigung stattfindet. In Bezug auf das problemorientierte Verhalten unterscheiden die Autorinnen zwischen vier Unterkategorien der aktiven Bewältigung, die in der folgenden Tabelle beschrieben werden (vgl. ebd.).

Tabelle 2

Copingstrategien des problemorientierten Copingverhaltens

Problem-focused behaviors	
Coping-Strategie	Inhalt
Active coping („aktive Bewältigung“)	Maßnahmen sind direkt auf den Stressor gerichtet, um diesen zu verändern oder zu entfernen.
Planning („Planen“)	Erfolgsversprechende Informationen werden gesammelt und überprüft, mit der Absicht, Maßnahmen zu ergreifen, um das Problem zu lösen.
Seek social support (instrumental) („Suche nach instrumenteller sozialer Unterstützung“)	Suche nach spezifischer sozialer Unterstützung (z. B. Babysitter etc.) im sozialen Netzwerk (Freunde/-innen, Familie etc.)

Problem-focused coping (general) („Allgemein problemfokussierte Bewältigung“)	Zusammenfassung der drei zuvor erwähnten Verhaltensweisen.
---	--

Anmerkung: In Anlehnung an Tamres, Janicki und Helgeson (2002).

Die zweite Kategorie bildeten die „*Emotional-focused behaviors*“ (ebd., S. 14), welche darauf abzielten, die Reaktion auf einen Stressfaktor zu ändern. Anstelle einer breiten Kategorie von emotionsfokussierten Coping-Strategien, wurden hierbei erneut 11 spezifische Unterkategorien gebildet.

Tabelle 3

Copingstrategien des emotionsorientierten Copingverhaltens

Emotion-focused behaviors	
Coping-Strategie	Inhalt
Seek social support (emotional) („Suche nach emotionaler sozialer Unterstützung“)	Suche nach Trost oder emotionaler Unterstützung im sozialen Umfeld.
Avoidance („Vermeidung“)	Bemühungen sich vom Stressor abzulenken oder ihn zu vermeiden. Dies kann behavioral (Arbeit, Fernsehen) oder mental stattfinden. Das bestehende Problem wird dabei nicht erkannt.
Denial („Verleugnung“)	Durch Verleugnung wird dem Stressor weniger Bedeutung zugeschrieben. Ein bekanntes Problem wird vermieden.
Positive reappraisal („Positive Neubewertung“)	Es wird nach positiven Aspekten der problematischen Situation gesucht. Das Problem wird als Herausforderung angesehen, woraus neue Erfahrungen geschöpft werden können und ein Nutzen gezogen werden kann.

Isolation („Isolation“)	Individuen ziehen sich zunehmend aus sozialen Aktivitäten zurück und entfernen sich von sich selbst. Es wird versucht, Gespräche über das Problem und den Kontakt zu anderen Menschen zu vermeiden.
Venting („Freisetzung/Herauslassen“)	Emotionen, wie Wut (schreien, Drogen nehmen) oder Trauer (weinen) werden herausgelassen bzw. „freigesetzt“.
Rumination („Grübeln“)	Permanentes Grübeln über den Stressor und dessen Auswirkungen.
Wishful thinking („Wunsch denken“)	Beim Wunschdenken versuchen Individuen sich vorzustellen, dass der Stressor nicht da wäre oder von selbst verschwindet.
Self-blame („Eigenverschulden“)	Individuen konzentrieren sich vorwiegend auf die eigene Verantwortung oder Schuld, in Bezug auf das Problem. Hierbei fehlt es an lösungsorientiertem Denken.
Positive self-task („Positive Aufgabe“)	Individuen versuchen sich selbst zu ermutigen, sich besser zu fühlen und sich selbst zu versichern, mit der bestehenden Situation umgehen zu können.
Exercise („Aktivität“)	Aktivitäten wie Sport, werden verwendet, um sich abzureagieren oder sich vom Problem abzulenken.

Anmerkung: In Anlehnung an Tamres, Janicki und Helgeson (2002).

Zwei weitere Kategorien konnten weder dem problemfokussierten, noch dem emotionsfokussierten Verhalten zugeordnet werden.

Tabelle 4

Weitere Copingstrategien

Other coping behaviors	
Coping-Strategie	Inhalt
Seek social support (nonspecific) („Suche nach unspezifischer sozialer Unterstützung“)	Kombination aus instrumenteller und emotionaler Unterstützung. Bemühungen um Trost und soziale Unterstützung von anderen.
Religion („Glaube/Spiritualität“)	Beinhaltet das Beten, die Teilnahme an religiösen Veranstaltungen und Ausdrucksformen von Spiritualität.

Anmerkung: In Anlehnung an Tamres, Janicki und Helgeson (2002).

8.1 Geschlechterunterschiede und Coping

Laut der Metastudie von Tamres, Janicki und Helgeson (2002) wenden Frauen folgende Coping-Strategien signifikant häufiger an als Männer: aktive Bewältigung, Suche nach instrumenteller sozialer sowie emotionaler (sozialer), aber auch unspezifischer Unterstützung, allgemein problemfokussierte Bewältigung, Vermeidung, positive Neubewertung, Grübeln, Wunschdenken, positive Aufgabe, Glaube/Spiritualität.

Zudem untersuchten sie, ob es Geschlechterunterschiede in den gewählten Coping-Strategien für die Stressoren persönliche Gesundheit, Partnerschaft, Leistung (Schule oder Beruf) und Gesundheit anderer (z. B. Krankheit eines Familienmitglieds) gibt. Die drei emotionsfokussierten Copingstrategien, Herauslassen, Wunschdenken und Glaube/Spiritualität wendeten Frauen häufiger als Männer für Stressoren an, welche mit der persönlichen Gesundheit und der Gesundheit anderer zu tun hatten (vgl. Tamres, Janicki & Helgeson, 2002). Im Gegensatz dazu, wendeten Männer die Strategie des „Herauslassens“ häufiger bei Leistungs- und Beziehungsstressoren an, als Frauen. Die Strategie der Isolation zeigte keine geschlechtsspezifischen Unterschiede im Durchschnitt aller Studien, jedoch zeigte diese Geschlechtsunterschiede für bestimmte Stressoren. Diese Strategie wird

von Frauen häufiger für Beziehungsstressoren verwendet, während Männer diese Copingstrategie häufiger anwenden, um mit den gesundheitlichen Stressfaktoren anderer Menschen fertig zu werden. Eine Annahme besteht darin, dass Männer in Situationen, in denen andere Personen involviert sind, also in weniger kontrollierbaren Situationen, eher vermeidendes oder Rückzugsverhalten zeigen (vgl. Tamres, Janicki & Helgeson, 2002). Grundsätzlich waren die Effekte der gezeigten Metaanalyse jedoch eher gering. Einen einzigen stabilen Unterschied, welcher sich durch alle untersuchten Studien zog, stellt die Suche nach sozialer, emotionaler Unterstützung dar. Daher kann davon ausgegangen werden, dass sich Frauen, häufiger als Männer, emotionale Unterstützung in verschiedenen Problemsituationen suchen.

Vor allem bei den Ergebnissen einer Metaanalyse sollte bedacht werden, dass des Öfteren nur Studien publiziert werden, welche signifikante Geschlechtsunterschiede gefunden haben. Demnach können die Ergebnisse verzerrt sein, da weniger Studien mit nicht signifikanten Unterschieden in die Metaanalysen miteinbezogen werden konnten (vgl. ebd.).

Zugleich lässt sich eine psychologische oder psychotherapeutische Beratung zur Unterstützung bei der Bewältigung einer Krise zählen (vgl. Welter-Enderlin, 2010). Ein Vorteil professioneller Unterstützung ist die Gelegenheit sich jemandem der außenstehend und unbeteiligt ist, anzuvertrauen zu können. Gespräche mit Eltern, Geschwistern, Freunden/-innen oder Verwandten können ebenso wesentlich bei der Bewältigung einer Krise sein. Im Gegensatz dazu beinhaltet das therapeutische Setting eine Gesprächsperson, welche ihren Fokus auf das Individuum allein legt und dem Gespräch unvoreingenommen gegenüberstehen kann. Zudem ist im Rahmen einer therapeutischen Beratung die individuelle Problemdefinition, das Setzen weiterer Ziele und Teilziele und die Identifikation möglicher mobilisierbarer Ressourcen von Beginn an strukturiert. Eine Voraussetzung, die der/die Therapeut/-in erfüllen muss, ist es eine vertraute und sichere Umgebung zu schaffen, in welcher Emotionen und Gefühlen Ausdruck verliehen werden kann (vgl. Berger & Riecher-Rössler, 2004).

Um das Therapie-Setting näher zu beleuchten, wird an dieser Stelle kurz auf das Interventionskonzept eingegangen, welches bei akuten Krisen angewendet wird. Eine Möglichkeit der akuten Krisenintervention stellt das BELLA-Schema nach Gernot Sonneck, Nestor Kapusta, Gerald Tomandl und Martin Voracek (2012) dar, das als Leitfaden in der Therapie herangezogen werden kann.

- **Beziehung aufbauen:** Der erste Schritt beschreibt das Schaffen einer einladenden Atmosphäre. Der/die Betroffene soll das Gefühl haben, ernst genommen zu werden. Empathie und Aufmerksamkeit des/der Therapeuten/-in sind hierbei wesentlich.
- **Erfasse die Situation:** Um die gegenwärtige Lebenssituation erfassen zu können, sollte der Auslöser der Krise, sowie die mit der Krise einhergehenden Veränderungen besprochen werden.
- **Linderung der schweren Symptomatik:** In diesem Schritt des BELLA-Schemas geht es vorrangig um die emotionale Entlastung der/des Betroffenen. Dazu gehören z. B. Entspannungstrainings und die Ermutigung zum Ausdruck der erlebten Emotionen.
- **Leute einbeziehen, die unterstützen:** In diesem Schritt beschreiben Sonneck et al. (2012), die Identifikation von zusätzlicher Unterstützung, z. B. durch das soziale Netzwerk oder anderen Institutionen.
- **Ansatz zur Problembewältigung finden:** Die spezifische Problemdefinition und konkrete Bedeutung des Problems stehen hier im Fokus. In diesem letzten Schritt werden gemeinsam Bewältigungs- und Problemlösestrategien erarbeitet (vgl. Sonneck et al., 2012).

8.2 Stadien der Verhaltensänderung nach Prochaska und Di Clemente

James O. Prochaska und Carlo C. Di Clemente (1983) beschreiben in ihrem transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung, in fünf Phasen die erfolgreiche Veränderung des Verhaltens von Individuen. Ursprünglich wurde dieses transtheoretische Modell entwickelt, um die Motivation von Alkohol- und Nikotinabhängigen zu beurteilen und diese zu fördern. Da das Modell darauf fokussiert, wie Individuen ihr Problemverhalten aktiv verändern und adaptive Verhaltensweisen erwerben, findet es dennoch Platz in diesem Kapitel. Darin wird die Veränderung der Emotionen, Kognition und des Verhaltens als Prozess beschrieben, womit sie von der Annahme Abstand nehmen, dass eine Verhaltensänderung abrupt passiert (vgl. Velicer, Prochaska, Fava, Norman & Redding, 1998). Im ersten Stadium der Veränderung („*Precontemplation*“) seien die Individuen in absehbarer Zeit (die nächsten sechs Monate) nicht bereit Maßnahmen zu ergreifen, da das Problem nicht als solches angesehen werde. Diese befinden sich in diesem Stadium, da sie sich den Konsequenzen ihres Verhaltens nicht bewusst seien oder gescheiterte Versuche ihr Verhalten zu ändern, zur Demoralisation führten (vgl. ebd.). Hierbei sei es wesentlich, Zusammenhänge zwischen dem Problem und den Verhaltensweisen zu begreifen (vgl. Berking & Kowalsky, 2012)

Die zweite Phase der „*contemplation*“ gehe einher mit der Intention das Verhalten in den nächsten sechs Monaten zu ändern. Individuen in diesem Stadium wissen über die Vor- und Nachteile, die die Veränderung mit sich bringt, bescheid. Hierbei könne das Abwiegen von Kosten und Nutzen einer Verhaltensänderung zu einer Ambivalenz führen, wodurch sich Individuen länger in dieser Phase aufhalten können (vgl. Velicer et al., 1998). In diesem Stadium sei es wesentlich, Möglichkeiten zu identifizieren, wie das Verhalten geändert werden könne (vgl. Berking & Kowalsky, 2012).

Im dritten Stadium („*preparation*“) haben Individuen einen Plan, wie z. B. die Teilnahme an Gesundheitsworkshops oder die Konsultation von professionellen Helfern/-innen. Ähnlich der Phase der *contemplation* haben Individuen in dieser Phase Ziele, die nun mit Handlungen verknüpft werden (vgl. Velicer et al., 1998). In dieser Phase sei es nötig,

solche Veränderungsmöglichkeiten für die Umsetzung auszuwählen, die einen Erfolg versprechen (vgl. Berking & Kowalsky, 2012).

„*Action*“ beschreibe das Stadium der Handlung, indem Individuen spezifische Veränderungen vornehmen. Velicer et al. (1998) weisen darauf hin, dass das Handeln beobachtbar sei und aus diesem Grund zwar des Öfteren mit der einer Verhaltensänderung gleichgesetzt werde, diese Stufe jedoch nur eine von fünf Stufen der Verhaltensänderung darstelle.

„*Not all modifications of behavior count as action in this model*“ (Velicer et al., 1998, S. 218). Individuen in diesem Stadium seien zudem am meisten von Rückfällen bedroht, deshalb sei es wesentlich, der Handlung spezifische Aufmerksamkeit zu schenken, um sie aufrechterhalten zu können (vgl. Velicer et al., 1998; Berking & Kowalsky, 2012).

Im letzten Stadium der Verhaltensänderung („*maintenance*“) gehe es vorwiegend um die Festigung der Handlungen. Dabei liege der Fokus darauf, Rückfälle zu verhindern, indem sich Individuen klar über Risikosituationen werden und Coping-Strategien entwickeln, um damit umgehen zu können (vgl. ebd.).

Empirischer Teil

9 Forschungsfrage und Ziel der Studie

Wie in der Einleitung dieser Arbeit und später im Kapitel 6 erläutert wurde, stellt die Quarterlife Crisis kein erst kürzlich aufgetretenes Phänomen dar. Das Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, mit welchen Umbrüchen bzw. Problemlagen die heutige Generation der jungen Erwachsenen während des Übergangs vom Studium in das Berufsleben konfrontiert ist. Um dies zu beantworten wurde folgende Forschungsfrage gestellt:

*In welcher Form treten Umbrüche beim Übergang
vom Studium in das Berufsleben auf?*

Zudem war es von Interesse, inwiefern sich Individuen, die sich laut subjektiver Einschätzung in einer Krise befanden, von denen unterscheiden, die angeben, dass sie sich während des Übergangs nicht in einer Krise befanden. Da das Erleben einer Krise vom subjektiven Empfinden jedes einzelnen Individuums abhängig ist, wurde die Forschungsfrage so formuliert, dass Unterschiede und Gemeinsamkeiten bezüglich der Umbrüche während diesem Übergang von den beiden Zielgruppen berücksichtigt werden können. Um die Forschungsfrage zu beantworten, wurden halbstandardisierte Einzelinterviews durchgeführt, welche mithilfe der Methode der qualitativen Inhaltsanalyse angelehnt an Mayring, ausgewertet wurden.

9.1 Entscheidung für die angewandte Methode

Welche Methode für eine Erhebung ausgewählt wird, hängt einerseits vom Erkenntnisinteresse, der gestellten Forschungsfrage und von der gewählten Zielgruppe ab. Für die Befragung von Experten/-innen einer Institution, wobei Abläufe und Ziele von Interesse sind, empfiehlt sich ein standardisiertes Leitfadeninterview, während narrative Interviews

für das Erfassen von Biographien geeignet sind (vgl. Friebertshäuser & Langer, 2010). Da bei dieser Erhebung eine Episode bzw. ein kritisches Lebensereignis der Individuen von Interesse war, wurde eine eher geringer gesprächsführende und eher Hörer/-innenorientierte Methode gewählt. Aufbauend auf der Literatur sollte den Befragten die Möglichkeit offengelassen werden, ihre subjektive Sichtweise in Bezug auf den Übergang vom Studium ins Berufsleben verbalisieren zu können. Aus diesem Grund wurde für diese Forschung das halbstandardisierte Leitfadenterview herangezogen, um die Theorie gezielt überprüfen zu können.

In diesem Zusammenhang wurde diese Methode gewählt, da mündliche Befragungen als angenehmer empfunden werden. Schriftliche Befragungen werden hingegen oft als mühsamer erlebt und lassen weniger intuitive Äußerungen zu (vgl. Bortz & Döring, 2006). Zudem sollte die Möglichkeit offengelassen werden nachzufragen, falls eine Frage nicht ausreichend beantwortet wurde sowie Hilfestellungen bieten zu können, falls die Befragten Schwierigkeiten bezüglich des Verständnisses der Fragen aufweisen.

9.2 Halbstandardisiertes Leitfadenterview

Im Unterschied zum quantitativen Ansatz wird beim qualitativen Ansatz das Erhobene nicht numerisch dargestellt. *„Dies sind vor allem Texte (z. B. Beobachtungsprotokolle, Interviewtexte, Briefe, Zeitungsartikel), aber auch andere Objekte (z. B. Fotografien, Zeichnungen, Filme, Kleidungsstücke)“* (Bortz & Döring, 2006, S. 297). Qualitative Methoden geben den Befragten ebenso die Möglichkeit individuell zu antworten, da unter anderem nach Ursachen, Begründungen, Gedanken und nach Erfahrungen gefragt werden kann (vgl. ebd.). Somit können Bedeutungsstrukturen, welche hinter den ausgesagten Inhalten liegen, erforscht werden.

„Durch Befragungstechniken ermittelt man die subjektive Sichtweise von Akteuren über vergangene Ereignisse, Zukunftspläne, Meinungen, gesundheitliche Beschwerden, Beziehungsprobleme, Erfahrungen in der Arbeitswelt etc.“ (ebd., S. 308).

Das halb- oder teilstandardisierte Leitfadenterview lässt *„[...] teils offene, teils geschlossene Fragen [...]“* (ebd., S. 239) zu. Der Gesprächsverlauf wird demnach mehr

oder weniger von der befragten Person bestimmt, abhängig davon, inwieweit die Art und Weise sowie die Thematik eines Gesprächs von/m Interviewer/-in bestimmt wird (vgl. Bortz & Döring, 2006). Das halbstandardisierte Interview lässt einerseits viele Antwortmöglichkeiten und demnach auch viel Offenheit seitens der Befragten zu und andererseits kann dadurch ebenfalls in verschiedene Themen seitens der Interviewenden strukturiert eingegriffen werden (vgl. Helfferich, 2009). Nach Cornelia Helfferich (2009) können Fragen unterschieden werden

- „nach ihrem Rang [...]
- nach der Festlegung der Formulierung [...]
- nach der Verbindlichkeit [...]
- nach dem Grad der inhaltlichen Steuerung [...]“ (ebd., S. 181).

Zu Beginn des Interviews sollen Fragen gestellt werden, welche erzählgenerierend sind. Zudem können im Interviewleitfaden Stichworte verwendet werden, die erst nach der Interviewsituation entsprechend angepasst werden und so zu einer individuellen Gesprächsführung beitragen können. Fragen, welche lediglich gestellt werden, wenn sie nicht durch im Vorhinein gestellte Fragen beantwortet wurden sowie Steuerungs- bzw. Aufrechterhaltungsfragen, sollten ebenfalls integriert werden, da laut Helfferich ein guter Interviewleitfaden „[...] viel Raum für die Führung und Aufrechterhaltung des Interviews [...]“ (ebd., S. 181) lässt.

9.3 Erstellung des Interviewleitfadens

Der in dieser Forschung verwendete halbstandardisierte Interviewleitfaden wurde an den von Robinson (2008) erstellten Leitfaden angelehnt. Der verwendete Interviewleitfaden enthielt demographische Fragen nach dem Alter und dem derzeit ausgeübten Beruf, sowie die Frage, vor wie vielen Monaten die Studierenden ihr Studium beendeten. In der Einführung wurden die Teilnehmer/-innen darüber informiert, dass im Interview ihre momentane Sichtweise bezüglich der Phase kurz bevor das Studium abgeschlossen wurde, von Interesse ist. Die Frage nach dem persönlichen Verständnis bzw. der Definition des Begriffs „Krise“ wurde direkt im Anschluss gestellt, um das subjektive Empfinden in

dieser Phase, sowie die Definition der Teilnehmer/-innen gegenüberstellen zu können. Wie im theoretischen Teil bereits erläutert, ist das Empfinden während dem Übergang vom Studium in das Berufsleben in einer Krise gewesen zu sein, von der subjektiven Einschätzung der jeweiligen Situation abhängig. Um die Teilnehmer/-innen vorläufig dahingehend zu unterteilen, ob sich die Person in einer Quarterlife Crisis befand oder ob die Person eine Transition ohne Krise durchlief, wurden zwei Interviewleitfäden erstellt. Je nachdem, ob die Befragten auf die folgende Frage: „Denken Sie über die Zeit beim Übergang vom Studium in die Arbeitswelt als eine „Krise“ nach?“ mit „ja“ oder „nein“ antworteten, wurde für das Interview einer der beiden Leitfäden herangezogen.

Da sich die Schwerpunkte des Interviewleitfadens dieser Arbeit aufgrund des Forschungsinteresses an den Umbrüchen von jungen Erwachsenen in dieser Übergangszeit orientiert, wurden die Interviewteilnehmenden unter anderem über folgende Bereiche befragt:

1. Dauer der Krise
2. Ursachen der Krise
3. Krise im Verlauf
4. Emotionen und Gefühle im Verlauf
5. Stressfaktoren
6. Bewältigung und Coping
7. Bedeutung und Beurteilung der Krise
8. Selbst und Persönlichkeit
9. und was für sie „Erwachsen sein“ bedeutet

Beantworteten sie die oben erwähnte Frage mit „nein“, begann der Interviewleitfaden mit der Frage: „Können Sie mir erzählen, wie sich die Phase von Beginn an entfaltete?“. In diesem Fall wurden ab der Frage 3) (siehe oben), dieselben Fragen herangezogen, mit der Ausnahme, dass hierbei nicht von einer Krise, sondern von der Übergangsphase im Allgemeinen gesprochen wurde. Der Interviewleitfaden wurde in einem Pretest überprüft und anschließend adaptiert. Der dafür herangezogene vollständige Interviewleitfaden befindet sich im Anhang dieser Arbeit.

9.4 Auswahl und Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe setzte sich einerseits aus zur Verfügung stehenden Personen, wie Freunden/-innen, Bekannten und andererseits aus Personen, die auf die zur Teilnahme an der Studie antworteten, zusammen. Die Teilnehmenden sollten während der Erhebung im Alter zwischen 20 und 30 Jahren sein. Die Entscheidung fiel einerseits auf diese Alterspanne, da der/die durchschnittliche Studierende frühestens mit 20 Jahren sein/ihr Studium beenden kann und andererseits, da sich die Quarterlife Crisis und damit einhergehende Umbrüche vor allem in dieser Zeit vollziehen sowie in Anlehnung an Havighurst, die Phase des jungen Erwachsenenalters mit 30 Jahren beendet ist (vgl. Havighurst, 1953). Ein weiteres Auswahl-/Ausschlusskriterium ist die Zeit, seit dem Abschluss des Studiums. In dieser Studie wurden ausschließlich junge Erwachsene, welche maximal seit zwei Jahren ihr Studium abgeschlossen haben und einem Beruf nachgehen, herangezogen. Da die Studie und somit der Interviewleitfaden retrospektiv ausgelegt sind, sollte mithilfe dieser zeitlichen Einschränkung von maximal zwei Jahren, Erinnerungsverzerrungen entgegengewirkt werden. Da laut einer Studie von Thomas David und Diener Ed davon ausgegangen werden kann, „[...] *that retrospective reports of one's emotional experiences over time tend not to be extremely accurate*“ (Thomas & Diener, 1990, S. 295). Unterschiedliche Studienrichtungen blieben in dieser Studie bewusst unberücksichtigt, da die verschiedenen Umbrüche dieser Übergangsphase im Allgemeinen erfasst werden sollten.

Insgesamt wurden dreizehn Personen befragt, wobei sieben Personen, die Frage, ob sie während des Übergangs vom Studium in das Berufsleben in einer Krise waren, mit „Ja“ und sechs Personen mit „Nein“ antworteten. Neun der dreizehn Personen waren weiblich, vier davon männlich. Das Geschlecht wurde in der Auswertung ebenfalls nicht berücksichtigt, da es nicht von Interesse war, spezifische Geschlechterunterschiede zu beleuchten und diese herauszuarbeiten. Aus diesem Grund ist das Geschlechterverhältnis nicht ausgeglichen. Da die Fragen des Interviewleitfadens auf das persönliche Empfinden und die Erfahrungen während einer Episode sowie auf die Emotionen der Personen abzielen und diese vom Menschen, unabhängig vom Geschlecht, ähnlich er- und gelebt werden, erschien eine Unterteilung unnötig.

Die folgenden fünf Interviewpartner/-innen beantworteten die Frage, ob sie über den Übergang vom Studium in die Arbeitswelt als eine „Krise“ nachdenken würden, mit „nein“. Die Interviewpartner/-innen IP7 – IP13 gaben an, dass sie sich während des Übergangs in einer Krise befanden.

Interviewpartnerin 1

Die erste Interviewpartnerin ist 24 Jahre alt und beendete ihr Studium vor sieben Monaten. Sie arbeitet als Assistentin in einem Allfinanzunternehmen und definiert den Begriff „Krise“ wie folgt:

„Krise (...) ich denke Krise ist einerseits eine ziemliche Überforderung, du schaffst es nicht mehr, ja, du schaffst vielleicht irgendwelche Sachen nicht mehr, die du dir vorgenommen hast. [...] Ähm ja (...) ja, du schaffst es einfach nicht mehr und du bist in dem Sinne so überfordert, dass du vielleicht ähm dein Leben vielleicht nicht mehr so weiterleben kannst, wie (...) ja, wie du das normal machen willst, ja oder wie du es normal machen KANNST. Da ist einfach was da, ein Problem und du kommst mit dem nicht mehr klar, sozusagen“ (IP1, 8-10).

Interviewpartnerin 2

Die zweite Interviewpartnerin ist 24 Jahre alt und beendete ihr Studium vor elf Monaten. Zurzeit geht sie in einem Kindergarten ihrem Beruf als Logopädin nach.

„(...) Eigentlich bedeutet es für mich, dass man keinen Ausweg mehr weiß, dass man keine Lösungsvorschläge mehr hat, wie es weitergehen kann, dass man irgendwie in einem Loch ist, dass man nicht mehr vor und nicht mehr zurückkann und wie gesagt, dass man keine klaren Gedanken mehr haben kann, wie es jetzt wirklich weitergehen kann“ (IP2, 9-9).

Interviewpartnerin 3

Interviewpartnerin 3 ist als Socialmedia-Managerin bzw. Webbetreuerin tätig. Sie ist 26 Jahre alt und hat vor ca. sieben Monaten ihr Studium beendet. Sie antwortete auf die Frage, ob sie über die Zeit beim Übergang vom Studium in die Arbeitswelt als eine „Krise“ nachdenkt, mit „nein“.

„Ich würde sagen eine Krise ist, wenn man sozusagen im Leben/ wenn einem der Boden unter den Füßen weggezogen wird und man Schwierigkeiten hat seinen Alltag zu bewältigen. Wenn man einfach/ wenn große Probleme auf einen zukommen und man sich nicht hinaussieht, diese zu lösen“ (IP3, 7-7).

Interviewpartnerin 4

Interviewpartnerin 4 schloss vor acht Monaten ihr Studium ab und arbeitet derzeit als wissenschaftliche Projektmitarbeiterin. Sie ist 25 Jahre alt und empfand den Übergang vom Studium in das Berufsleben als keine Krise.

„[...] für mich hat das viel [...] mit Umbruch auch zu tun [...] dass im Moment was so wie es jetzt ist, nicht passt oder das irgendwas vielleicht zumindest nicht klar ist. Also das hat irgendwie so einen allgemeinen Touch von Verwirrung und von man muss jetzt vielleicht irgendwas ändern oder irgendwas anders machen. Es [...] passt irgendwas so nicht wie es ist. Man steckt irgendwo fest, kommt nicht weiter oder es ist einfach gerade was passiert und jetzt ist alles durcheinander und es kennt sich keiner mehr aus, so würde ich vielleicht eine Krise bezeichnen. [...] vielleicht ein momentan chaotischer Zustand (...) ja. Nicht [...] zwingend negativ, muss ich sagen. Also Krise ist halt auch vielleicht irgendwie in Verbindung zu bringen für mich mit einer schwierigen Situation, aber auch was Akutes, weil man hat das halt m/ also irgendein Zustand der chronisch ist und sehr lang andauert, ist für mich dann keine Krise mehr. [...] Also ich würde sagen, alles was nicht mehr zeitlich begrenzt ist, ist vielleicht/ würde ich anders nennen. [...] Also eine Krise ist für mich ein zeitlich begrenzter, chaotischer Zustand des Umbruchs, vielleicht“ (IP4, 10-12).

Interviewpartner 5

Der fünfte Interviewpartner arbeitet derzeit als Volksschullehrer und ist 25 Jahre alt. Sein Studium schloss er vor ca. 23 Monaten ab. Den Begriff „Krise“ definierte Interviewpartner 5 wie folgt:

„Ahm, wenn ich für mich selbst irgendwo drinstecke und keinen Ausweg sehe. Also wenn ich vielleicht selbst nicht mehr rauskomme und was/ wenn ich professionelle Hilfe brauche“ (IP5, 9-9).

Im Einklang mit der Literatur beschrieben auch die Interviewpartner/-innen eine Krise als Situation, welche betroffene Personen überfordert (vgl. Dross, 2001). Zudem scheint eine Krise bei allen ein Problem darzustellen, dessen empfundener Kontrollverlust zu Einschränkungen im Alltag führt (vgl. ebd.). Unter anderem zeigt sich, dass betroffene Personen „feststecken“, wobei sie selbst keine kompensatorischen Lösungsvorschläge haben und ihre Ressourcen verbraucht sind (vgl. Brandstädter, 2011). Nur eine Teilnehmerin assoziierte die Krise mit einer Veränderung, welche über eine begrenzte Zeit anhält.

Interviewpartner 6

Der sechste Interviewpartner, welcher befragt wurde, ist 27 Jahre alt und arbeitet als Junior Producer in der Audioproduktion. Er beendete sein Studium vor sieben Monaten, demnach im Jänner 2018. Seine Definition von Krise lautete wie folgt:

„Äh eine schwierige Zeit. Also man hat mit dann meistens, würde ich sagen, mehreren Problemen zu kämpfen. (...) und Krise kann man meistens nur im Nachhinein dazu sagen, wenn man sie überwunden hat. [...] Dass man dann selbstreflexiv so/ oder selbstreflektiert sagt "Ja, ich befinde mich in einer Krise", "Ich habe gerade eine Krise", "WIR haben gerade eine Krise". Ja“ (IP6, 8-10).

Interviewpartnerin 7

Die siebte Interviewpartnerin, welche den Übergang vom Studium in die Arbeitswelt als eine „Krise“ bezeichnete, ist 27 Jahre alt und hat vor ca. sechs Monaten ihr Studium beendet. Derzeit arbeitet sie in einer Jugendwohngemeinschaft.

„(...) Für mich bedeutet der Begriff Krise, in einer Situation zu sein, wo man nicht mehr weiterweiß und wo man feststeckt. Sich im Kreis dreht, auch mit seinen Gedanken oder auch mit seinen Handlungen, die irgendwie nicht zielführend sind. [...] wenn man schon psychische Probleme und so hat und man frustriert ist und vielleicht Angst bekommt, weil man nicht weiß, wie man das bewältigen soll. Also überfordert sein und (...) und nicht ein und nicht aus wissen. Feststecken einfach“ (IP7, 8-8).

Interviewpartnerin 8

Interviewpartnerin 8 definierte den Begriff Krise wie folgt:

„Der Begriff Krise bezeichnet für mich hauptsächlich eine psychische Situation/ psychische Ausnahmesituation, in der man sich befindet, geprägt von irgendwelchen Erlebnissen, die man so, anfangs wahrscheinlich nicht bewältigen kann. Also etwas das einen so erschüttert, dass auch der Alltag oder die Routine, die man hat, dadurch ein bisschen ins Wanken geraten, dass halt/ Eine Krise ist für mich einfach eine Situation, wo auch viel Veränderung stattfindet“ (IP8, 8-8).

Sie arbeitet als Sozialarbeiterin in einem Jugendzentrum, ist 23 Jahre alt und beendete ihr Studium vor ca. 20 Monaten.

Interviewpartnerin 9

Interviewpartnerin 9 ist 25 Jahre alt und arbeitet im sozialpädagogischen Bereich als Schulassistentin. Sie beendete ihr Studium im September 2017, also vor ca. acht Monaten, jedoch gab sie an, dass die Übergabe des Abschlusszeugnisses erst im Jänner 2018 erfolgte.

„Wenn man voll im Stress ist irgendwie, wenn alles negativ gerade läuft, gerade nichts positiv und wirklich alles, weder privat noch im Berufsleben oder Studium wie auch immer/ einfach gerade alles nicht hinhaut. Volle Krise quasi“ (IP9, 11-11).

Interviewpartnerin 10

Die zehnte Interviewpartnerin ist 25 Jahre alt und beendete ihr Studium vor sechs Monaten. Derzeit ist sie als Redakteurin tätig.

„[...] wenn man nicht mehr weiterweiß [...]. Irgendwo steckt und (...) wenn man das Gefühl hat, das wird sich nicht in näherer Zukunft irgendwie auflösen, sondern wenn man das Gefühl hat, das wird ein bisschen länger dauern. Wenn man keinen Ausweg sieht in der näheren Zukunft. [...] irgendwo drinsteckt und dass man gern hätte, dass jemand einen da herauszieht oder jemand hilft.“ Dass man sich verloren fühlt (...) überfordert, alleine vielleicht (...) einfach überfordert, man steckt, kommt nicht weiter“ (IP10, 10-12).

Interviewpartnerin 11

Interviewpartnerin 11 arbeitet als 3D-Designerin und ist 27 Jahre alt. Ihr Studium schloss sie vor sieben Monaten ab.

„Hm vielleicht einfach in der/ in einer Lage zu sein, wo du halt selbst nicht weißt, in welche Richtung willst du gehen. Genau, einfach nicht genau zu wissen, was genau man genau im Leben haben/ also was man erreichen will“ (IP11, 10-10).

Interviewpartner 12

Interviewpartner 12 beendete sein Studium vor neun Monaten und arbeitete zur Zeit des Interviews als Deutschtrainer. Er ist 25 Jahre alt.

„[...] Äh Krise, ein ähm (...) eine zeitweilige Phase, wobei die/ die Phase natürlich länger oder kürzer sein kann, in der man irgendwie nicht weiß, wie man jetzt mit einem bestimmten Problem umgehen soll und was man da jetzt wirklich für konstruktive Lösungsansätze dafür finden kann. [...]“ (IP12, 10-10).

Interviewpartner 13

Der dreizehnte Interviewpartner ist 28 Jahre alt und hat vor acht Monaten sein Studium abgeschlossen. Derzeit arbeitet er als Mixing Engineer und Sound Designer.

„(Seufzt) Krise ist ähm (...) eine Anhäufung von negativen Gefühlen und Ereignissen [...]. Dann über längere, längere Sicht aufbaut und [...] irgendwann einmal halt ihre Klimax erreicht, wo diese Krise sich einfach auf das ganze Leben auswirkt. Auf dein soziales Verhalten, auf dein, auf dein emotionales Empfinden, auf dein berufliches wie alltägliches Leben einen negativen Einfluss auch hat. (...) Ja“ (IP13, 8-8).

Bei den Interviewpartnern/-innen, welche sich laut ihren Angaben, während des Übergangs vom Studium in das Berufsleben in einer Krise befanden, schienen die psychischen Probleme während der Krise im Vordergrund zu stehen. Hinzukommt, dass im Gegensatz zu den Personen, welche sich nicht in einer Krise befanden, des Öfteren die zeitliche Begrenztheit der Krise hervorgehoben wurde. Daraus lässt sich schließen, dass die Ressourcen bzw. Problemlösestrategien der betroffenen Personen vorübergehend nicht zur Bewältigung ausreichten. Es scheint für die Interviewpartner/-innen, welche sich in einer Krise befanden zudem deutlicher zu sein, dass die Krise selbst einerseits ein sehr negativ behaftetes Ereignis, welches mit Stress einhergeht, jedoch andererseits ebenso eine Chance auf Veränderung, ist.

Hierbei ist vor allem zu betonen, dass eine Krise eine subjektive Erfahrung darstellt, welche für einige Personen ein Problem, für andere jedoch kein Hindernis darstellt (vgl. Dross, 2001).

9.5 Ablauf der Erhebung und Datenanalyse

Um ein breites Spektrum an potenziellen Teilnehmern/-innen zu erreichen, wurde einerseits eine E-Mail von student.umfrage, einer Plattform für Studierende der Karl-Franzens-Universität, ausgesendet und zusätzlich in sozialen Medien (Facebook) gepostet. Zu Beginn des Interviews wurde Smalltalk geführt, um eine persönliche Beziehung herzustellen. Hinzukommend wurden alle Teilnehmer/-innen im Nachhinein vollständig über den

Hintergrund und das Forschungsziel aufgeklärt. Des Weiteren wurde darauf geachtet, eine angenehme und ruhige Umgebung für die Teilnehmer/-innen zu schaffen und darauf hingewiesen, dass ihre Antworten anonymisiert werden, und sie das Interview jederzeit und ohne die Angabe von Gründen abbrechen können. Abschließend wurden die Teilnehmer/-innen um ihr Einverständnis bezüglich der Tonaufnahme gebeten, und im Anschluss daran die Aufnahme und das Interview gestartet. Die Aufzeichnung der Interviews erfolgte mittels Smartphones und gelegentlich wurden zur Unterstützung Notizen gemacht. Während des Interviews wurden vereinzelt Verständnisfragen von den Interviewerinnen gestellt, um die Interviewpartner/-innen wieder in eine Art *Erzählfluss* zu bringen. Am Ende jedes Interviews wurden die Interviewpartner/-innen gefragt, ob sie noch etwas hinzufügen möchten, was im Interviewleitfaden ausblieb.

Die Interviews dauerten zwischen 20 Minuten und 1,15 Stunden. Die Auswertung erfolgte angelehnt an die Inhaltsanalyse von Mayring. Die Interviews wurden von Juni 2018 bis August 2018 geführt. In dieser Arbeit wurde nach dem einfachen Transkriptionssystem angelehnt an Thorsten Dresing und Thorsten Pehl (2013) und deren Transkriptionsregeln gearbeitet. Unter Transkription wird die Abschrift von Gesagtem bzw. Gesprächen verstanden. „*In einem Transkript wird Gesprochenes schriftlich festgehalten und für anschließende Analysen zugänglich gemacht*“ (ebd., S. 17). Die Abschrift der Interviews wurde wörtlich und in Schriftdeutsch vorgenommen, da der Dialekt für die Beantwortung der Fragestellung keine Rolle spielte. Des Weiteren sollen kurz die, in der Transkription und folgend auch in den hier angeführten Zitaten, verwendeten Zeichen erläutert werden:

(...) = Sprechpause der Befragten

[...] = Auslassungen im Zitat

/ = Abbruch des Satzes

10 Darstellung und Interpretation der Ergebnisse

Teil I

Der folgende Teil des Kapitels bezieht sich auf die sechs Interviewpartner/-innen, welche sich während des Übergangs *nicht* in einer Krise befanden.

10.1 Übersicht über den Übergang im Verlauf

Bei allen Befragten bis auf zwei Ausnahmen, ist zusammenfassend zu sagen, dass der Gedanke bezüglich des Abschlusses des Studiums einerseits Stress, Angst und Unbehagen sowie große Unsicherheit auslöste, andererseits jedoch auch Freude und Erleichterung.

Im Laufe des Übergangs wurden die jungen Erwachsenen mit Zukunftsgedanken konfrontiert, welche Selbstreflexion auslösten. Dabei wurde ihnen bewusst, welche Erwartungen sie an sich selbst hatten und auch die Angst davor, den Erwartungen von anderen und denen im Beruf nicht entsprechen zu können.

Alle Interviewteilnehmer/-innen sprachen bezüglich des Einstieges ins Berufsleben von einer großen Veränderung der Tagesstruktur. Der Unterschied zwischen Studium und Arbeitswelt wurde ihnen zu Beginn des Berufsalltages stärker bewusst und sie mussten in kurzer Zeit lernen, sich an neue Gegebenheiten und Menschen anzupassen. Der Konsens über die Übergangsphase ist jedoch ein positiver. So wurde den negativen Emotionen keine hohe Wertigkeit beigemessen und dadurch Ängste und Unsicherheiten minimiert. Hier spielte vor allem das soziale Umfeld der Interviewteilnehmer/-innen eine Rolle, welches sie in der Phase mit Ratschlägen und Gesprächen unterstützte.

10.2 Emotionen und Gefühle während des Übergangs

10.2.1 Wehmut

Der Abschluss des Studiums war für einige Interviewteilnehmer/-innen nicht lediglich mit positiven Gefühlen verbunden. Diese Phase bedeutete für viele das Ende der Kindheit und beinhaltete aus diesem Grund Gefühle der Trauer, Unsicherheit und birgt Zukunftsängste sowie Probleme bei der Identitätsfindung.

„[...] aber einerseits ist auch sicher ein bisschen Trauer dahinter, wenn man das sagen kann. Es hört ein Abschnitt auf ähm, wo du sagst ‚Es war echt ein ZIEMLICH cooler Abschnitt‘, es waren trotzdem fünf Jahre deines Lebens und plötzlich ist es halt nicht mehr [...]“ (IP1, 20-20).

Aus diesem Zitat lässt sich herauslesen, dass auf den zurückgelegten Lebensabschnitt mit Wehmut zurückgeblickt wurde, da klar wurde, dass sich das Leben in Zukunft ändern wird und dieser doch über viele Jahre gelebte Abschnitt endgültig sein Ende fand. Außerdem weist das Zitat darauf hin, dass der Übergang von dem Individuum als sehr „plötzlich“ wahrgenommen wurde. Dies könnte bedeuten, dass das Zeitgefühl der Studierenden in der Phase des Übergangs getrübt ist und diese aufgrund der letzten Vorbereitungen für den Abschluss, die letzten Momente des zu Ende gehenden Lebensabschnittes, nicht in seiner ganzen Fülle wahrnehmen konnten.

„[...] ja, wie schon gesagt, einerseits das ok, du lässt was hinter dir, du musst, du MUSST fast/ das ist ja auch das, du MUSST fast was aufgeben, damit du in die nächste/ in die nächste Lebensphase, in den nächsten Lebensabschnitt eintreten kannst. Natürlich ist aufgeben oder aufgeben oder was hinter dir lassen, es ist/ aufgeben ist das falsche Wort dafür, sondern hinter dir lassen“ (IP1, 26-26).

Zudem wird deutlich, dass bei dem Gedanken den Lebensabschnitt abzuschließen, ein gewisser Druck zu vernehmen war. Das Zitat sagt außerdem aus, dass es für das befragte Individuum eine Notwendigkeit darstelle, dass ein bisheriger Lebensabschnitt zunächst

beendet werden müsse, bevor in einen neuen eingetreten werden könne. Dies kann bei Studierenden Stress verursachen, da sie sich bei dem Gedanken ihre bisherige Lebensstruktur, die ihnen vertraut ist, aufzugeben und sich einem neuen Abschnitt zuzuwenden, ein wenig überfordert fühlen könnten.

10.2.2 Angst

Das Ende eines so prägenden Lebensabschnittes wie der Studienzeit, rief nicht nur Unsicherheiten und Stress hervor, sondern auch Angst. Da die jungen Erwachsenen nicht wussten, was genau auf sie zukommt, steigerte sich die Angst zum Ende hin.

„Man hört zwar von Bekannten und Freunden, dass das halt eine große Umstellung sein wird, aber man muss das eben für sich selbst erfahren und diese Zeit durchleben. Und natürlich immer, wenn man vor etwas Ungewissem steht, ist man verunsichert, man hat Angst und man ist eben nicht sicher was auf einen zukommt“ (IP3, 13-13).

Da sie nun ihr gewohntes Umfeld verließen, führte dies unweigerlich zu einer Umstellung der Tages- und Lebensstruktur. Zu Beginn waren einige ein wenig orientierungslos und suchten daher bei Freunden/-innen, Bekannten und in der Familie Zuspruch. Doch ist anzumerken, dass trotz der Angst und der Unsicherheiten ein gewisses Maß an Gelassenheit mitschwang, was dazu führte, dass sich die negativen Gefühle nicht weiter ausbreiten konnten.

Vor allem die Berufswahl rief Sorgen hervor. Die Befürchtung, sich den bevorzugten Job nicht aussuchen zu können, und in Folge den erstbesten annehmen zu müssen sowie diesen dauerhaft ausüben zu müssen, rief bei einer Interviewteilnehmerin negative Gefühle hervor.

„Mir hat es jedenfalls Angst gemacht, eben dieses dieses, weiß ich nicht, dass man halt irgendwie sein muss oder dass einem das dann passiert (...) eher, dass einem das dann passiert. So als wäre das auf einmal so und dann bin in gefangen, oh Gott (lacht)“ (IP4, 126-126).

Aus diesem Zitat ist auch zu entnehmen, dass die Angst den Erwartungen des/der Arbeitsgebers/-in nicht entsprechen zu können oder diesen nicht entsprechen zu *wollen*, eine große Rolle für die jungen Erwachsenen spielte. Bereits beim Bewerbungsprozess traten die ersten Hürden in Form von Anforderungsprofilen auf, welchen die jungen Erwachsenen nicht glaubten zu entsprechen. Vor allem der Unterschied zwischen dem doch eher theoretischen Wissen, welches auf der Universität gelehrt wird und der praktischen Anwendung im Beruf, war ein wichtiges Thema. Dadurch schienen sie verunsichert und dachten, den praktischen Anforderungen nicht entsprechen zu können, da ihnen die berufliche Erfahrung fehlte.

„Und deshalb (...) war bei mir eine, ja eine gewisse Ängstlichkeit da, sagen wir so, dem nicht zu entsprechen und auch ähm eine Angst davor grundsätzlich, ich meine, ob dich die Arbeitskollegen, Arbeitskolleginnen mögen“ (IP1, 16-16).

Auch die Beziehungen mit den Kollegen/-innen schienen für die Absolventen/-innen von großer Relevanz zu sein, denn auch hier war es für sie wichtig, den Erwartungen zu entsprechen und der Angst nicht akzeptiert und gemocht zu werden entgegenzuwirken, indem sie sich versuchten, sich anzupassen. Generell ist zu sagen, dass in der Phase des Bewerbungsprozesses vor allem die Befürchtung aufkam, zu versagen. Dazu benötigten die jungen Erwachsenen Mut und Gelassenheit, was anfangs sehr schwierig erschien. Auch die Situation des ersten Bewerbungsgespräches rief Ängste hervor, vor allem wenn es darum ging, den finanziellen Aspekt mit dem/der Vorgesetzten abzuklären. Hier wurde das erste Mal deutlich, dass eine gewisse Ernsthaftigkeit seitens des Individuums abverlangt wird, und die Erwartungen des/der Arbeitsgebers/-in wurden erstmals konkret an dieses herangetragen. Es war sozusagen das erste Mal nach Beendigung des Studiums mit einem entscheidenden Aspekt des Erwachsenwerdens konfrontiert. Zudem bestanden bei allen Befragten Zukunftsgedanken oder sogar -ängste bezüglich ihrer Wünsche, Bedürfnisse und ihrer beruflichen Laufbahn. Die unzähligen Fragen, mit welchen die jungen Erwachsenen in diesem Moment konfrontiert waren, führten zu Gefühlen der Unsicherheit und vorübergehender Entmutigung.

10.2.3 Unsicherheit

Bereits in der Zeit vor dem Abschluss des Studiums waren die Befragten mit ersten Unsicherheiten konfrontiert. Sie spürten den Ernst der Situation und gerieten dadurch unter Druck, sich Gedanken über ihre Identität und berufliche Karriere zu machen. Der Gedanke an das Ungewisse setzte ihnen dabei am meisten zu. Sie erschienen kurzzeitig orientierungslos, da die Anzahl der unbeantworteten Fragen, welche sie sich selbst in dieser Phase stellten, stieg. Bei fast allen Befragten zeichnete sich das gleiche Bild ab: Bereits vor dem Abschluss wurde über die Zukunft nachgedacht, jedoch nicht ausgiebig und ernsthaft. Zukunftsgedanken und eventuelle Entscheidungen wurden bewusst aufgeschoben und erst nach dem Abschluss wiederaufgenommen.

Die Fragen, um die es sich dabei handelte, betrafen vor allem die eigene Identität und den Wunsch nach einem Beruf, der auf diese perfekt zugeschnitten ist. In diesem Zusammenhang traten Selbstzweifel und Orientierungslosigkeit bezüglich der eigenen Wünsche auf, und auch das abgeschlossene Studium wurde kurz infrage gestellt. Vor allem eine Übersicht über das eigene Berufsfeld zu erlangen und die Möglichkeiten, die sich einem nun boten, zu erkennen und auch wahrzunehmen war teilweise schwierig. Doch sogar, wenn bereits ein Beruf ergriffen wurde, bestanden die Selbstzweifel weiter. Daraus ergibt sich, dass die erste Zeit im Arbeitsleben eine belastende, unsichere, aufregende (im positiven wie negativen Sinne) und stressbehaftete Zeit für junge Erwachsene darstellt.

„[...] eher so in der Zeit bevor ich fertiggeworden bin, ein bisschen mir Gedanken gemacht habe ‚Ma, was tue ich jetzt‘ und und und auch halt schon einen Stress gehabt habe ‚Finde ich was, finde ich was, was mir taugt‘ und und und puh, keine Ahnung und irgendwie da ja, schon einen Stress gehabt habe“ (IP4, 16-16).

„Und da ist es dann doch so, dass du dich selbst mehr fragen willst/ mehr fragen musst, bin ich eigentlich so zufrieden, will ich das jetzt noch 10 Jahre machen, so in der Form“ (IP2, 51-51).

„Hm (...) ja, also kurz bevor ich aufgehört habe/ natürlich es war ein gewisser Stress da, das muss man auch sagen ähm Abschluss des Studiums, ist eh klar und auch der

Gedanke ‚Was machst jetzt‘, ‚Ist es eigentlich das was du willst‘, ‚Was du jetzt machen wirst‘, ‚Was kannst machen‘ [...]“ (IP1, 14-14).

„[...] aber die Unsicherheit hat/ besteht eigentlich noch immer fort, zum Sagen ähm ‚Bin ich da richtig, pass ich da rein, ist es das was ich will““ (IP1, 20-20).

Zusammenfassend wird aus den oben angeführten Zitaten deutlich, dass sich die Fragen sehr stark ähneln oder sogar teilweise ident sind. Die Identifikation mit dem Beruf nahm dabei bei den Absolventen/-innen einen hohen Stellenwert ein. Aus den Interviews ging hervor, dass es den jungen Erwachsenen besonders wichtig war, einen Beruf zu ergreifen, mit dem sie zufrieden sind, bei deren Tätigkeit sie Spaß haben und sich dabei voll und ganz identifizieren können.

Zwei Interviewpartnerinnen erwähnten, dass sie trotz der anfänglichen Unsicherheit voller Euphorie und Freude in die Zukunft blickten und sich auf den Eintritt ins Berufsleben freuten. Dabei ging es bei einer der beiden vor allem darum, sich kreativ ausleben, und sich im Beruf einbringen zu können. Sie stand allem Neuen sehr positiv gegenüber und verspürte dabei keine Angst. Für die andere der beiden Befragten war die Ausübung des Berufes wesentlich, da sie dadurch Stabilität erlangte und dadurch sozusagen eine Verankerung im Leben stattfand.

„[...] auf der anderen Seite eben auch wieder eine gewisse Freude zum Sagen, du findest deinen Platz im Leben, sozusagen“ (IP1, 24-24).

Nicht zu vergessen ist in diesem Kontext die finanzielle Unsicherheit. Für die meisten Absolventen/-innen bedeutete der Einstieg ins Berufsleben eine Verbesserung ihrer finanziellen Lage. War dieser geschafft, stellte sich jedoch bereits die nächste Frage, welche sich damit auseinandersetzte, ob die angestrebten Ziele durch die getroffene Berufswahl auch wirklich erreicht werden könnten und die Entlohnung ausreichend ist, um den gewünschten Lebensstandard zu erreichen und zu erhalten.

„Unsicherheit in sehr vielen Bereichen. Ob du jetzt sagst, ‚Schaffst es überhaupt mit dem‘ [...], ob du mit dem ähm dein Leben so gestalten kannst, wie du das eigentlich willst“ (IP1, 16-16).

Die Gedanken fokussierten die Gestaltung des Lebens bzw. der Zukunft. Die jungen Erwachsenen bewegten sich von einem Ziel zum nächsten, welche Schritt für Schritt bewältigt wurden. Abschließend ist zu sagen, dass es eine längere Zeit benötigte, sich auf die neue Lebens- und Tagesstruktur einzustellen und die Unsicherheiten, Zweifel und Ängste abzubauen. Aus den Interviews geht hervor, dass dies mit einer gewissen Gelassenheit und Mut geschah.

10.3 Veränderung der Emotionen und Gefühle

Die Interviewpartner/-innen gaben zusätzlich an, dass sich ihre Emotionen im Laufe des Übergangs veränderten - von der anfänglichen Euphorie bezüglich des Studienabschlusses, über die Unsicherheiten, den Druck und die Ängste in der Zeit der Jobsuche hin zu der erneuten Euphorie und Erleichterung bezüglich der Zusage des Jobs und der neu erlangenen Stabilität. Die oftmals negativ behafteten Vorstellungen, welche in dieser Zeit bezüglich der Arbeitsstelle vorherrschten, konnten sich bereits nach einer kurzen Dauer im Berufsalltag nicht mehr halten.

„Schon ja, weil wenn man dann einmal die erste Zeit hinter sich hat wird einem klar/ also bei mir war es dann halt so, dass das eigentlich nicht so schlimm ist [...]“ (IP3, 17-17).

Erst nachdem sie sich im neuen Umfeld eingelebt hatten und einigermaßen wohlfühlten, bauten sich auch die anfänglichen Unsicherheiten ab. Es ist festzuhalten, dass es nach dem Studienabschluss zu einem stetigen Auf und Ab der Gefühle kam, was für die Absolventen/-innen nicht leicht zu bewältigen war.

Bei der Frage, ob und wenn ja inwiefern der Übergang Stress auslöste, gaben alle Interviewteilnehmer/-innen bis auf zwei Ausnahmen an, dass sie in dieser Zeit sehr unter Stress standen.

Ein Stressfaktor lässt sich in der Phase der Abschlusszeit verankern. Hier waren die jungen Erwachsenen mit dem Schreiben ihrer Abschlussarbeit und dem Lernen für die -prüfung beschäftigt. Dabei scheint es so, als sei die Freizeit sehr knapp gewesen und Lerneinheiten den Großteil des Tages einnahmen. Der nächste Punkt, der bei den jungen Erwachsenen Stress auslöste, waren ihre Zukunftsgedanken und -ängste sowie einige Identitätsfragen. Außerdem kam der Druck hinzu, schnell eine Arbeit finden zu wollen oder zu müssen. Der Gedanke, dass bereits die erste Arbeitsstelle, eine Endgültige ist und sie sich im Laufe der Zeit nicht mehr umentscheiden können, löste ebenfalls Stress aus und setzte die Absolventen/-innen unter Druck.

Eine Interviewteilnehmerin stand beim Übergang vom Studium ins Berufsleben ganz besonders unter Stress.

„Also da habe ich quasi meine Arbeit gerade fertiggeschrieben und habe mir dann halt die Arbeit und die Prüfung auch irgendwie äh unter einem rechten Stress fertiggemacht, weil ich gewusst habe, ich muss bis dort und dort hin fertig sein und irgendwie muss ich mal anfangen zu arbeiten und das stresst mich gerade und eigentlich hätte ich mir dafür lieber länger Zeit gelassen im Nachhinein gesehen, für das Arbeit-fertigschreiben. Und das ein bisschen stressfreier dafür, weil das war schon irgendwo ein (...) ein intensiver Sommer“ (IP4, 20-20).

Aus diesem Zitat kann entnommen werden, dass sie bereits vor dem Abschluss eine Arbeitsstelle fand, welche sie sehr gerne annehmen wollte und sich deshalb bemühen musste, ihre Abschlussarbeit in kurzer Zeit zu schreiben. Sie gab an einer anderen Stelle weiter an, dass sie gleich nachdem sie den Job antrat, merkte, dass ihre Ressourcen fast aufgebraucht waren. Für die Befragte selbst, stellte dies jedoch kein großes Problem dar – sie konzentrierte sich auf ihre positiven Gefühle und schenkte den Negativen keine Beachtung. Dem Zitat ist zusätzlich zu entnehmen, dass sie den Wunsch hatte, ihrem Vorgehen die Abschlussarbeit fertigzustellen, mehr Zeit einzuräumen, um so die verbleibende Zeit des Studiums noch mehr genießen zu können.

Zu Beginn des Berufseinstieges stand für die jungen Erwachsenen der Beruf im Vordergrund. Deshalb stellen sie ihre eigenen Bedürfnisse eher zurück, um sich voll und ganz

der Arbeit widmen zu können und auch, um den Vorgesetzten zu zeigen, dass sie ehrgeizig, fleißig und belastbar sind und die Entscheidung sie einzustellen, eine Richtige war. Letzteres gilt für beide Seiten, denn auch die Absolventen/-innen wollen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten unter Beweis stellen und zeigen, dass sie sich in der neuen Situation zurechtfinden.

„Man will sich als gute Arbeitskraft etablieren. Man will sich als gute Kollegin/ man will sich im/ bei den Kolleginnen gut stellen. Also man will gut aufgenommen werden und vom Chef auch respektiert werden“ (IP3, 25-25).

Hier schien es den jungen Erwachsenen vor allem darum zu gehen, so schnell wie möglich eine stabile berufliche Identität zu entwickeln. Dazu gehörten unter anderem der Gewinn oder die Stabilisierung des Selbstvertrauens sowie die Stärkung des Selbstwertes, wo es in der Zeit vor dem Abschluss oder kurz danach eventuell ein Defizit gab.

10.4 Bewältigung des Übergangs

Wenn Ängste und Selbstzweifel während des Übergangs verunsicherten und somit Selbstwertgefühl und -bewusstsein angeschlagen war, baten die Interviewpartner/-innen in ihrem sozialen Umfeld um Unterstützung. Keiner/-e der Befragten isolierte sich und versuchte die unterschiedlichen Situationen ausschließlich allein zu bewältigen.

10.4.1 Familie, Freunde/-innen und Bekannte

Primär wurde mit Freunden/-innen, Bekannten und der Familie gesprochen. Dabei wurde großer Wert auf geäußerte Ratschläge gelegt sowie aus dem Erfahrungsschatz jener, die den Einstieg bereits geschafft hatten, profitiert. In den Gesprächen wurden den Befragten verschiedene Inputs gegeben, welche für die Situation und ihre Entscheidungen nützlich waren. Dadurch wurden sie unter anderem zum Umdenken und zur Neu-Interpretation

ihrer Situation und Emotionen angeregt. Nach und nach konnten so Ängste und Unsicherheiten abgebaut und neuer Mut geschöpft werden.

Der Austausch mit Freunden/-innen und Familie wurde als sehr wohltuend empfunden. Vermutlich auch aus dem Grund, da sie sich in ihrem engeren sozialen Netzwerk beschützt und gut aufgehoben fühlten. Nicht zuletzt auch, weil ihnen dadurch bewusst wurde, dass sie sich auf ihr näheres Umfeld verlassen konnten und in den Gesprächen deutlich wurde, dass ihr Gegenüber an sie glaubte. Dieses entgegengebrachte Vertrauen der anderen ließ auch das eigene Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten wachsen.

„Ich habe also, sagen wir mal primär mit Freunden und Freundinnen darüber geredet. Das war eine riesengroße Unterstützung, ich habe auch eine sehr gute Beziehung zu meinen Geschwistern und habe mit ihnen auch viel darüber geredet und [...] also auch Eltern und auch gefragt ‚Ok/‘ oder, weiß ich nicht (...) gesagt ‚Es ist jetzt stressig‘ und auch nachgefragt ‚Wie war der Übergang für EUCH‘ und so weiter und so fort. Und äh/ da war einerseits auch lus/ es/ man sieh/ oder man hört verschiedenste Sichtweisen. Das war ganz cool. Und es war einerseits auch lustig (lacht) oft von meinem Bruder zu hören, wenn ich ihm sage ‚Ja, es ist jetzt gerade echt stressig‘, wenn er dann so sagt ‚Geh, scheiß dich nicht an‘ (lacht)“ (IP1, 32-32).

Aus diesem Zitat kann entnommen werden, dass die Situation damals wie heute rückblickend als positiv erlebt wurde/wird, da hier mit Humor einige Ängste entkräftet werden konnten.

Aber auch mit Studienkollegen/-innen wurde an Lösungen gearbeitet. Dies erwies sich für die Interviewpartner/-innen als besonders hilfreich, da sie merkten, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein waren, sondern die meisten ihrer Kollegen/-innen mit den gleichen Gedanken kämpften. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe sowie die empfundene Verbundenheit bezüglich der gemeinsamen Probleme, erleichterten ihr den Übergang ins Berufsleben. Auch Arbeitskollegen/-innen konnten in diesem Prozess des Umbruchs eine Hilfe darstellen. So berichtete eine Interviewpartnerin, dass ihr der freundliche und herzliche Umgang der Arbeitskollegen/-innen dabei half, ihre Unsicherheit und Angst vor der neuen Situation zu bewältigen. Durch die offene Art der Kollegen/-innen fühlte sie sich

rasch akzeptiert sowie angenommen, wodurch sich die Eingewöhnung schneller vollzog und sie sich bald in der neuen Umgebung wohlfühlte.

10.4.2 Selbsthilfe

Lediglich ein Interviewteilnehmer empfand den Übergang als derart fließend, dass keine Unterstützung von außen nötig war. Drei der Befragten gaben an, dass sie sich zwar hier und da Unterstützung von Freunden/-innen, Studienkollegen/-innen und ihrer Familie einholten, jedoch die meiste Zeit versuchten, den Übergang allein zu bewältigen. Dabei halfen ihnen vor allem sportliche Aktivitäten.

„Ich meine, ich mache viel Yoga, das hat mir immer geholfen und ich habe auch jetzt so in meinem Sozialkreis genug Leute, mit denen ich reden kann, wenn irgendwas ist, aber so (...) der Druck ich bin/ bin ich da eher so der Typ, der sagt ‚Ach (...) bist bis jetzt immer aufgestanden, kannst schon einstecken. Tu nicht so‘“ (IP4, 134-134).

Aus diesem Zitat geht hervor, dass die Person sehr streng mit sich selbst und ihren Gefühlen umgeht. Es scheint, als seien ihr ihre Schwächen zwar bewusst, jedoch wolle sie diese nicht zulassen und verdränge deshalb ihre Gefühle diesbezüglich. Das Zitat weist außerdem darauf hin, dass sie sich bereits mindestens einmal in einer für sie stressbelasteten Situation befand, diese allein bewältigte und deshalb auch dieses Mal davon ausging, dass sie es allein schafft. Zudem schien sie unter einem gewissen Druck zu stehen, es auch dieses Mal ohne Hilfe schaffen zu *müssen*. Demgegenüber steckt viel Selbstbewusstsein hinter dieser Aussage, da sie scheinbar bisherige, vergleichbare Situationen für sie befriedigend gestaltete, und auch dieses Mal von einer positiven Bewältigung ausging.

Aus dem Zitat einer anderen Befragten geht hervor, dass ihre Bewältigungsstrategie daraus bestand, der neuen Situation mit gewohnter Routine entgegenzuwirken und dieser dadurch nicht zu viel Aufmerksamkeit beizumessen, um so Stress und Druck zu vermeiden.

„Aber so direkt, nein ich habe eben immer geschaut, dass ich doch ein bisschen Freizeit habe und trotzdem meinem Sport nachgehe, trainieren gehe, zelten gehe“ (IP2, 23-23).

Für sie schien es wichtig, ihre gewohnten Abläufe weiterhin zu verfolgen. Dazu stellte sie die bisherige Routine in ihrem Leben der neuen Unsicherheit, welche der Übergang mit sich brachte gegenüber, und verhinderte somit, dass diese die Überhand übernahm. Ihr gelang es, durch das Setzen von Zielen, der eventuell aufkommenden Orientierungslosigkeit und Überforderung entgegenzuwirken.

10.4.3 Universitäre Angebote

Ein Interviewteilnehmer nahm in der Zeit des Übergangs die Leistungen des Career-Centers an der Universität wahr, und baute mit diesen Kursen zum Thema Bewerbungen auf seinem bereits bestehenden Wissen bezüglich Selbstmarketing, welches er zu Studienzeiten an der Universität erworben hatte, auf. Er blickte sehr positiv auf die Bewerbungskurse zurück, da sie ihm ein wenig die Unsicherheit und Aufregung vor der Jobsuche nahmen und so sein Selbstbewusstsein stärkten, da die Kurse vor allem Selbstwahrnehmung und Identität zum Thema hatten.

10.5 Veränderungen während und nach dem Übergang

10.5.1 Ziele

Der Abschluss des Studiums stellte bei allen Befragten ein primäres Ziel dar. Dieses womöglich vorzeitig abzubrechen, war für keinen/-e der Interviewteilnehmer/-innen eine Option. Nach der Erreichung dieses Ziels, standen die jungen Erwachsenen vor der Aufgabe sich neu zu orientieren. Damit einhergehend war die Formulierung neuer Ziele. Ein

weiterer Lebensabschnitt hatte begonnen, der die Befragten aufforderte, sich Gedanken über die Zukunft zu machen und den Mut aufzubringen, die für sich getroffenen Entscheidungen und Ziele auch zu verwirklichen. Für einige war die unverzügliche Realisation der gesetzten Ziele nach dem Abschluss selbstverständlich, andere begegneten dieser Situation mit Gelassenheit und ließen den neuen Alltag erstmal auf sich zukommen.

Dabei bestand ein Ziel direkt nach Beendigung des Studiums darin, so bald als möglich in die Berufswelt einzutreten, damit gänzlich unabhängig zu werden und sich von eventuellen Unterstützungen der Eltern lösen zu können.

„Und die neuen Ziele, das musst du natürlich auch wieder für dich selbst ähm definieren sozusagen, was willst du als nächstes und das war eigentlich auch daran stressig. Vor allem, wie schon gesagt, am Anfang war das, ok, du willst in den Beruf einsteigen, aber wenn du dann im Beruf bist, das wieder neu zu definieren, wie will ich DA weitergehen. Was ist dann das nächste Ziel, was/ ok, du arbeitest. Passt. Also wenn du anfängst, dann hast deine Arbeit und was ist dann, wenn du die Arbeit hast? Was ist dann das nächste Ziel für dich? Sind es, weiß ich nicht, Kinder oder ist es ein Haus oder irgendwas, ja. Das war eigentlich das stressige dabei. Dann wieder umzudenken, ok, du hast das erreicht und dann uff“ (IP1, 28-28).

Durch das stetige formulieren neuer (Teil-)Ziele verschafften sich die jungen Erwachsenen einen Überblick über ihre Zukunft und die Orientierung daran, schien Beständigkeit zu vermitteln.

Ein weiteres wesentliches berufliches Ziel war, für eine junge Erwachsene, vor allem Ehrgeiz zu zeigen und dem/-r Vorgesetzten, den Kollegen/-innen und sich selbst zu beweisen, dass sie eine gute Arbeitskraft darstellte. Des Weiteren war es ihr Wunsch an ihrer Arbeitsstelle respektiert, akzeptiert, gemocht sowie geschätzt zu werden, und sich schnell als vollwertiges Teammitglied zu etablieren.

„Also Ziele, bevor du in die Arbeitswelt eintrittst sind oder waren bei mir definitiv/ also man will sich natürlich beweisen, man will einen guten Job haben und man will diesen gut machen. Man will sich als gute Arbeitskraft etablieren. Man will sich als gute Kollegin/ man will sich im/ bei den Kolleginnen gut stellen. Also man will gut aufgenommen werden und vom Chef auch respektiert werden. Und ja, also das hat sich bei dann alles recht gut erfüllt. Soweit ich das beurteilen kann“ (IP3, 25-25).

Eine andere Interviewpartnerin dachte darüber nach, sich zukünftig eine Eigentumswohnung zu kaufen, wobei der finanzielle Aspekt bei der Erreichung dieses Ziels nicht unwesentlich erschien.

„Und dass manche Ziele sicher auch noch in die Zukunft eher verschoben worden sind, wie zum Beispiel ‚Ich will eine Eigentumswohnung oder Haus‘ und was bei uns eben auch schon Thema war, wo ich dann auch überlegen hab müssen ‚Das geht sich halt noch nicht aus‘, ja“ (IP1, 34-34).

Da ihr bewusst wurde, dass sie sich diese jedoch in naher Zukunft nicht leisten werden können, verschob sie dieses Ziel temporär nach hinten und musste dadurch ihre Wünsche und Vorstellungen ihrer derzeitigen finanziellen Situation anpassen. Diese Adaption führte dazu, dass sie sich ein Teilziel steckte, welches daraus bestand, sich im Laufe der Zeit Geld anzusparen, um später ihren Wunsch realisierbar machen zu können.

Aus den Interviews geht unter anderem hervor, dass sich Ziele und Wünsche sowie Vorstellungen im Laufe des Arbeitsprozesses änderten und von den jungen Erwachsenen adaptiert werden mussten. Dazu gehörten auch die Ansprüche und Erwartungen an sich selbst, welche teilweise unrealistisch und unerreichbar erschienen.

Im Arbeitsprozess kann es passieren, dass Individuen an ihre Grenzen stoßen und daher mehr oder minder gezwungen sind, Veränderungen bezüglich ihrer Handlungen und Einstellungen vorzunehmen. Hier geht es vor allem darum, sich nicht unter Druck zu setzen und die Offenheit und Gelassenheit zu besitzen nicht an alten, starren Vorstellungen festzuhalten, sondern flexibel zu bleiben.

Veränderungen gehen also bestimmten Erfahrungen, die das Individuum gemacht hat, voraus. Zur Frage, ab welchem Zeitpunkt sich diese Veränderungen der Ziele und Einstellung vollzogen, meinte eine Befragte:

„Ich glaube, wie ich aufgehört habe noch gar nicht. Die sind noch gleichgeblieben. Ich glaube das passiert erst, wenn du wirklich deine ersten eigenen Patienten hast und so, weil du dann auch die Ziele die du/ die Ansprüche, die du dann auch an dich selbst hast und die du vielleicht vorher hattest ein bisschen runterschraubst, hätte ich gesagt. Aber direkt so nach dem Studium, hätte ich nicht gesagt, dass die sich irgendwie verändert hätten, weil man da noch keinen anderen Eindruck hat, da hat man noch immer

den Eindruck vom Studium, beziehungsweise. von den Praktika. Da hat sich meine Erfahrung ja noch nicht verändert“ (IP2, 25-25).

Dazu meint ein anderer Interviewteilnehmer, dass er sich bereits im Studium ein Ziel gesetzt hatte, welches er schlussendlich dann auch erreichte und die gewünschte Stelle bekam. Im Laufe des Arbeitsprozesses wurde ihm jedoch bewusst, dass sich seine Ziele verändert hatten und sich seine Prioritäten gleichermaßen verschoben hatten.

„Weil ich habe mir halt gedacht, ich kann dem/ ich kann auch, ich kann auch so nur ein bisschen Musik nebenbei machen und ich arbeite halt irgendwas, was auch spannend ist und kreativ und dann haut das schon hin. Das haut aber nicht hin, das/. Mein Hauptding MUSS Musik sein“ (IP6, 82-82).

Der Befragte dachte zunächst, er könnte seine Leidenschaft für Musik dem Job unterstellen, merkte jedoch bald, dass diese Vorstellung nicht seinem wahren Wunsch entsprach und dass er auf längere Sicht betrachtet, mit dieser Entscheidung unglücklich werden würde.

Eine andere Interviewteilnehmerin beantwortete die Frage nach ihren Zielen und eventuellen Adaptionen dieser, dass es ihr einziges Ziel im Leben sei, glücklich zu sein, es ihr aber Schwierigkeiten bereite, dieses Ziel immer zu erfüllen, da sie sich oftmals selbst zu viel Druck mache. Diese anspruchsvollen Erwartungen an sich selbst führten zu Stress, da sie diesen ihrer Ansicht nach, nach wie vor nicht gerecht werde, und sie sich am Ende erst unglücklich fühle.

„[...] mein einziges Ziel im Leben ist eigentlich glücklich sein, aber trotzdem verbeiße ich mich dann immer in so Dingen und und und stecke da viel zu viel Arbeit rein. [...]“ (IP4, 136-136).

10.5.2 Tagesstruktur

Ein Aspekt des Berufsalltages sind die geregelten Arbeitszeiten, welche im Studium zwar ebenso existieren, jedoch hier ein großer Handlungsspielraum besteht, ob z. B. Lehrveranstaltungen wahrgenommen werden oder nicht. Im Prinzip bestehen für die Studenten/-innen keine ernsthaften Konsequenzen denn sie können bestimmte Lehrveranstaltungen positiv absolvieren auch wenn sie diese nicht besuchen. Folglich kann von einer eher entspannten Atmosphäre gesprochen werden als im Berufsalltag. Obwohl im Studium wie auch im Beruf von den jungen Erwachsenen Eigeninitiative gefordert wird, bestehen unterschiedliche Konsequenzen bei wiederholtem Fehlverhalten.

„Im Studium hat man zwar schon geregelte Zeiten, wann man auf der Uni ist, aber man muss sich auch daheim sehr viel Zeit selbst einteilen, um die/ zu lernen und die Prüfungen zu schaffen und für die Prüfungen eben zu lernen. Man hat aber auch quasi immer jemanden, den man um Hilfe bitten kann. Man hat immer quasi ein Auffangnetz, wenn du Fehler machst bei Prüfungen. Also wenn du bei einer Prüfung durchfällst, wenn du eine nicht so gute Note schreibst, dann ist das kein großer Fehler, damit verletzt du keinen, du musst nicht irgendwelche Strafen zahlen oder du richtest keinen großen Schaden damit an. Wenn du jetzt aber in der Arbeitswelt bist, hast du zwar einen geregelten Ablauf, also du bist nach deiner Arbeitszeit fertig mit dem, mit deinem Job, mit deinen Tätigkeiten, musst zuhause nicht mehr darüber nachdenken, was im Studium schon so ist. Was ich als einen sehr großen Unterschied darstellen würde. Andererseits ist es aber so, dass wenn du bei der Arbeit Fehler machst, also große Fehler, das aber schon sehr große Auswirkungen hat. Das würde ich als zweiten großen Unterschied zwischen Studium zur Arbeitswelt sehen“ (IP3, 11-11).

Der Ernst des Lebens war für eine Interviewteilnehmerin im Studienalltag nur bedingt zu spüren, da die Universität als Moratorium angesehen wurde und damit als Schonraum für die jungen Erwachsenen diente. Wird dieser Schonraum bei Beendigung des Studiums verlassen, so kann sich die Umstellung zu verpflichtenden, geregelten Arbeitszeiten manchmal schwierig gestalten. Auch mussten andere Verpflichtungen oder Tätigkeiten sowie Hobbies dem Arbeitsalltag angepasst werden, was bedeutete, dass sich die jungen Erwachsenen gut organisieren mussten. In manchen Fällen jedoch sind die fixen Arbeitszeiten eine willkommene Abwechslung zu der chaotischen Arbeitsweise des Studiums

und wurden als positiv wahrgenommen. Wurde im Studium noch die meiste Zeit zu Hause gearbeitet, verschob sich dieser Arbeitsplatz nun zu einem externen Ort, was von einer Interviewpartnerin als sehr positiv wahrgenommen wurde, da ihre Konzentration im Büro weit weniger unter Ablenkungen leide als zu Hause. Außerdem habe sie nun am Wochenende mehr Zeit für sich.

Die Aufgabenbereiche stellten einen weiteren Aspekt dar, der sich mit dem Einstieg ins Berufsleben änderte. Im Studium wurde häufig auf theoretischer Basis gearbeitet, wobei laut den Interviewpartnern/-innen ein wenig der Praxisbezug fehlte.

Ein weiterer Unterschied stellte die Freizeit nach Beendigung eines Arbeitstages dar. Im Vergleich zum Studium hatten die jungen Erwachsenen nun in den meisten Fällen nach verrichteter Arbeit keine Verpflichtungen mehr diesbezüglich und konnten ihre Freizeit genießen. Im Studium hingegen mussten oftmals noch nach den Lehrveranstaltungen schriftliche Arbeiten verfasst, Referate vorbereitet oder für eine Prüfung gelernt werden.

10.5.3 Finanzielle Aspekte

Die Veränderung, welche der finanzielle Aspekt des Berufseinstieges mit sich brachte, empfanden alle Interviewpartner/-innen bis auf eine Ausnahme, bei der dieser unverändert blieb, als positiv. Der Druck des Sparens und die Gedanken um die eigene finanzielle Lage, fielen mit dem Einstieg in das Berufsleben vorläufig weg. Zunächst waren die jungen Erwachsenen glücklich darüber, ihr eigenes Geld zu verdienen und somit nicht mehr von den Eltern abhängig zu sein.

„Ja natürlich kann ich mir mehr leisten, das ist keine Frage. Wie soll ich sagen. Also es ist sicher nicht das, was ich mir einmal vorstelle für meine Zukunft, finanziell gesehen aber, wenn ich mich jetzt mit einer Kindergartenpädagogin vergleiche, ist es auf jeden Fall spitze. Oder auch in anderen sozialpädagogischen Berufen, ist das jetzt nicht so blöd als Einstiegsgehalt. Traue ich mich jetzt zu behaupten“ (IP2, 47-47).

Auf die Euphorie bezüglich der ersten Entlohnung, folgten bereits Gedanken über die Zukunft bzw. wurde darüber nachgedacht, ob mit dem derzeitigen Gehalt, die Träume,

Wünsche und Vorstellungen der Zukunft realisiert werden können. Fast allen Befragten erleichterte das Einkommen ihr alltägliches Leben aufgrund der simplen Tatsache, finanziell abgesichert zu sein. Für die jungen Erwachsenen bedeutete das erste eigene Einkommen mehr als nur die Höhe selbst, vielmehr war es symbolisch aufzufassen. Eine Interviewpartnerin gab an, dass sie derzeit nicht viel mehr verdiene als zur Zeit des Studiums und sich bei ihr deshalb in diesem Bereich nicht viel verändert habe. Jedoch sprach sie von dem Gefühl, welches nun ein anderes sei. Dieses Gefühl der Unabhängigkeit und der endgültigen (finanziellen) Ablösung von den Eltern stellte einen wichtigen Schritt im Prozess des Erwachsenwerdens dar.

Nicht mehr den elterlichen Entscheidungen zu unterliegen oder das Gefühl zu verspüren ihnen aufgrund ihrer Großzügigkeit zu unendlichem Dank verpflichtet zu sein sowie ewig in ihrer Schuld stehen zu müssen, war für eine Befragte eine große Erleichterung. In der Phase des Studiums, in welcher die meisten jungen Erwachsenen noch in einem Abhängigkeitsverhältnis mit ihren Eltern standen, konnte sich die Identität der Studierenden in diesem Bereich nicht weiterentwickeln. Es kann dadurch zu Gefühlen der Beengtheit kommen, welches mit der Meinung einhergeht, den Eltern Rechenschaft bezüglich der getroffenen finanziellen Entscheidungen schulden zu müssen.

„[...] es ist auch das, [...] dass mir ziemlich wichtig war, unabhängig von meinem Papa zu werden, weil der mir eigentlich das Studium finanziert hat und das war für mich ein Riesenschritt. [...] ich habe mir zumindest im Studium schon gedacht, ich muss was tun für das, was ich von ihm bekomme und jetzt ist halt eine A/ ja und bin halt trotzdem abhängig. Das war eine Abhängigkeit“ (IP1, 52-52).

Die jungen Erwachsenen fühlten sich demnach nicht frei und konnten noch nicht in dem Maße selbstbestimmt handeln und fühlen, wie sie es gerne getan hätten.

Das Gefühl sich auf längere Sicht ständig nach den Eltern richten zu müssen, kann für ein junges Individuum frustrierend sein, denn es ist in seinem Denken bereits unabhängig und reifer und könnte sich bezüglich dessen bereits alleine erhalten, jedoch fehlt die finanzielle Komponente, um den Status des Erwachsenen zu komplettieren. Dies kann zu Diskrepanzen innerhalb der eigenen Identitätswahrnehmung führen und den Übergang ins Berufsleben erschweren.

Ein weiteres Bedenken einer Interviewteilnehmerin war unter anderem das Gefühl, für Fehlinvestitionen bestraft zu werden, weswegen sie stets im Hinterkopf hatte, das Geld lediglich für Dinge auszugeben, von welchen sie glaubte, dass sie von ihren Eltern affirmiert werden.

10.5.4 Soziale Kontakte

Im Laufe des Studiums lernten die Studierenden viele neue und unterschiedliche Menschen kennen, mit denen sie zusammen ihre Studienzeit verbrachten und außerhalb der Universität ein freundschaftliches Verhältnis pflegten. Am Ende des Studiums nahmen die Intensität sowie die temporären Intervalle der gemeinsamen Aktivitäten, aufgrund des Stresses und Drucks des bevorstehenden Abschlusses, in vielen Fällen kontinuierlich ab.

„Hm ja, soziale Kontakte natürlich ein bisschen, aber das hat halt schon vorher angefangen. Also im im/ der Zeitraum, wo dann alle Masterarbeit schreiben, da haben wir dann natürlich, so von unseren Studienkollegen her, nicht mehr so viel Kontakt gehabt, wenn du halt nicht mehr in den Vorlesungen sitzt zusammen, wobei die/ das sind schon Leute, die ich nach wie vor sehe, das ist eigentlich/ weil es eigentlich gute Freunde von mir sind, aber halt seltener natürlich. Und jetzt muss man sich das bewusst ausmachen. Man sieht sich halt nicht mehr einfach so, also das erfordert dann ein bisschen Mühe (...) ähm ansonsten, meine Arbeitskollegen da sind natürlich neu, wobei wobei da jetzt, zumindest bis jetzt noch s/ naja gut eine vielleicht, aber wobei da jetzt noch keiner dabei ist, wo ich jetzt wirklich sage mit der unternehme ich jetzt privat so viel“ (IP4, 98-98).

In der Übergangsphase vom Studium ins Berufsleben bestanden bezüglich der sozialen Kontakte demnach zwei Probleme. Erstens schien es schwierig zu sein, die sozialen Kontakte weiterhin im gleichen Ausmaß zu pflegen wie zu Studienzeiten, und zweitens waren die gemeinsamen Treffen nicht mehr selbstverständlich und so spontan wie früher. Es erforderte nun (mehr) Planung und Organisation von den jungen Erwachsenen, ihre Freund- und Bekanntschaften zu erhalten. Oftmals kam es jedoch trotzdem zu Verlusten von Freunden/-innen, an deren Stelle neue Menschen traten.

Im Bereich Freundschaften und soziale Beziehungen wurde es für eine Interviewteilnehmerin im Laufe des Übergangs immer relevanter, Prioritäten zu setzen. Da die Freizeit im Arbeitsalltag meist knapper ausfalle als im Studium, sei es für sie wichtig, diese nur noch mit Menschen zu verbringen, die sie wirklich möge und welche ihr „gut tun“.

Diese Einstellung ist mit einer persönlichen Weiterentwicklung und Reife verknüpft. Andererseits könnte ein kleinerer Freundeskreis ebenso mit der Tatsache verknüpft sein, dass im Berufsalltag meist nicht genügend Zeit vorhanden ist, um eine große Anzahl an Freundschaften zu pflegen, sich dem Haushalt zu widmen, eventuell eine Beziehung zu führen, vielleicht noch ein Kind aufzuziehen und sich um sich selbst zu kümmern.

Ein weiterer Aspekt, welcher beim Einstieg ins Berufsleben relevant werden kann, ist der Umzug in eine andere Stadt. Ein Interviewteilnehmer berichtete darüber, dass dadurch das Führen einer Partnerschaft schwieriger geworden ist. Er und seine Partnerin leben und arbeiten in verschiedenen Bundesländern, was die Beziehung teilweise sehr kompliziert macht. Auf Dauer wolle er dies jedoch nicht beibehalten und so schnell als möglich ändern.

Auch die neuen Umgangsformen im Arbeitsprozess mit Kollegen/-innen können den jungen Erwachsenen Schwierigkeiten bereiten. Die Unsicherheit darüber, was gesagt und getan werden darf, empfand eine Befragte als eher unangenehm.

“Also da muss man auch reinspüren, was was ist jetzt ok, wie ist der Umgang mit den anderen Leuten, was was kann ich mir da leisten. Das klingt jetzt so blöd, aber was darf ich da einfach fragen, was darf ich da einfach sagen. Also darf ich zum Beispiel, wenn mir jemand sagt ‚Da, das wäre gut, wenn du das machst‘, darf ich dann sagen ‚Nein, passt mir nicht‘ oder ist das jetzt das volle Tabu oder kann ich jetzt sagen ‚Finde ich nicht so gescheit‘ also das ist irgendwie so (lacht)“ (IP4, 112-112).

Im gewohnten Umfeld des Studiums fühlten sich die Studierenden wohl und konnten die Umgangsformen im Laufe der Zeit verinnerlichen, weswegen ihnen der Austausch mit anderen Studierenden oder Vortragenden keine Schwierigkeiten mehr bereitete. In dem neuen Setting des Berufsalltages musste diese Leichtigkeit, aber auch Selbstsicherheit, die eigene Meinung zu äußern, erst wiederhergestellt bzw. neu aufgebaut werden.

10.5.5 Selbstwert und Selbstbewusstsein

Nach dem Abschluss des Studiums erlebten die Teilnehmer/-innen ein Hochgefühl, welches auch das Selbstbewusstsein positiv beeinflusste. Auch der Stolz über die eigenen Leistungen war in diesem Zusammenhang relevant und steigerte den Selbstwert.

„Man ist schon viel selbstbewusster, wenn man das dann geschafft hat und sagen kann, ich habe ein Studium abgeschlossen. Und ich darf jetzt selbstständig arbeiten und bin die Spezialistin für den Bereich oder eine Spezialistin für den Bereich, schon. Oder auch so, die Tatsache, dass man nicht mehr sagen muss, man studiert, sondern dass ich sagen kann, ich bin Logopädin. Das macht schon etwas mit dem Selbstbewusstsein, finde ich“ (IP2, 41-41).

Dem Zitat zufolge spielte dabei auch die eigene Wahrnehmung einer sich entwickelnden beruflichen Identität eine große Rolle. Dies stärkte das Gefühl der Euphorie noch zusätzlich. Das Ablegen der studentischen Identität und die Annahme der beruflichen sowie die damit verbundene Autonomie wurden als sehr positiv empfunden und trugen dazu bei, dass sich die jungen Erwachsenen selbstsicher und stark fühlten. Ab diesem Zeitpunkt war das Ende der Kindheit am stärksten spürbar, jedoch wurde dies nicht negativ wahrgenommen, sondern mit Stolz und Selbstbewusstsein gelebt.

Von großer Relevanz war auch die Abnabelung vom Elternhaus, finanziell wie auch emotional. Die Tatsache, sich selbst erhalten zu können und die damit verbundene frisch gewonnene Unabhängigkeit trug ebenfalls dazu bei, dass sich das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen sowie der Selbstwert der jungen Erwachsenen positiv (weiter-)entwickeln konnte.

Ein weiterer Punkt, der das Selbstvertrauen einer Interviewteilnehmerin stärkte, waren bisher gemachte Erfahrungen.

„Es stärkt sicher in gewisser Weise das Selbstvertrauen, weil du dich einfach dich selbst besser kennenlernst, du lernst deine Stärken und Schwächen kennen, in Bezug auf das. Und umso besser ist es, wenn man in seinem Leben/ in seinem bisherigen Leben auf Situationen zurückgreifen kann, die ähnlich waren. Wo man sagen kann,

ich habe eine ähnliche Situation schon einmal bewältigt und das ist gut ausgegangen und ich kann aus dem Energie schöpfen und sagen, ok ich schaffe das. Das ist natürlich super. [...] Also bei mir war/ ich habe sicher auch an Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewonnen dadurch“ (IP3, 27-27).

In der Zeit zwischen dem Abschluss des Studiums und dem Einstieg ins Berufsleben waren die jungen Erwachsenen zunächst in einem höheren Maße mit sich selbst und ihrer Identität konfrontiert, als im Laufe des Studiums. In dieser Zeit kam es häufig zur Selbstreflexion, bei der bisherige Kompetenzen, Wissen und Fertigkeiten zusammengetragen, bewertet und eingeordnet wurden. Dies stellte nicht nur eine wichtige Voraussetzung für zukünftige Vorstellungsgespräche dar, bei welchen die Absolventen/-innen sich präsentieren mussten, sondern war ebenfalls für die Selbstwahrnehmung der Person wichtig und deshalb ein Gewinn.

Im Berufsalltag angekommen, standen dem starken Selbstbewusstsein der jungen Erwachsenen bereits die nächsten Hürden gegenüber. Nun wurde von ihnen verlangt, selbstständig zu arbeiten und auch der Wunsch sich im neuen Job zu beweisen war groß. Geling dies, so war die Basis für die Entwicklung einer beruflichen Identität und der Entwicklung des Selbstbewusstseins im beruflichen Kontext geschaffen. Hinzu kam, dass die Absolventen/-innen im Laufe des Arbeitsprozesses neue Fähigkeiten erworben und neues Wissen entwickelten, was die Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein ebenfalls positiv beeinflusste.

„[...] Ich sehe das nur so, im Berufsalltag, wie sehr ich mich jetzt schon im therapeutischen Kontext verändert habe, wie ich einfach Elterngespräche oder Diagnostiken durchführe und so. Dass ich da einfach schon viel selbstsicherer geworden bin und ich meine, dass ich das trotzdem dann irgendwie so modelliert habe, dass es zu mir passt und ich es auch authentisch rüberbringen kann aber trotzdem/ dass es trotzdem anders geworden ist“ (IP2, 55-55).

Aus diesem Zitat geht hervor, dass sich die Selbstsicherheit vor allem dadurch veränderte, dass die Befragte ihren Berufsalltag und ihre Arbeitsweise so adaptierte, dass es zu ihrer Persönlichkeit und ihrem Charakter passte. So war es ihr möglich, Authentizität ausstrahlen und ihrer Arbeit damit eine persönliche Note zu geben.

Im Arbeitsprozess erleben die jungen Erwachsenen jedoch auch kleine Rückschläge, welche dazu führen können, dass ihr Selbstbewusstsein abnimmt. Für manche kann dies jedoch einen Anreiz darstellen, die Motivation zu entwickeln, es zukünftig anders zu machen.

„Ja, also ich finde, obwohl viel über/ bei meinem Job viel Kritik ausgesetzt ist oder so, sollte das ja theoretisch das Selbstwertgefühl schmälern, tut es vielleicht auch, aber ich finde, ich sage jetzt öfters, wenn mich was stört. Vielleicht/ ich bin jetzt dadurch vielleicht ein wenig unfreundlicher geworden, aber ich fahre den Leuten öfters zur/, wenn wenn ich das Recht dazu hab, mit dem Arsch ins Gesicht. Ja“ (IP6, 58-58).

Diesem Zitat ist zu entnehmen, dass der Befragte durch die Kritik seines/-r Arbeitgebers/-in den Mut fand, für sich selbst einzustehen und die eigene Meinung kundzutun. Der Selbstwert steigerte sich sozusagen aufgrund der anhaltenden Kritik und bestärkte den jungen Erwachsenen in seinen zukünftigen Handlungen.

Selbstsicherheit entsteht aufgrund unterschiedlichster Faktoren. Dies kann ein beruflicher Erfolg sein, erfüllte Erwartungen an sich selbst, oder auch negative Erfahrungen, aus welchen Lehren gezogen wurden.

10.5.6 Weitere Veränderungen und persönliche Erfahrungen

Im Laufe des Übergangs lernten sich die jungen Erwachsenen in den vielen neuen Situationen selbst besser kennen. Die neuen, in dieser Zeit gesammelten Erfahrungen, wurden zunächst analysiert, die eigene Person reflektiert und Verhaltensweisen, wenn nötig, adaptiert. So wurden alte Pläne, welche mit der derzeitigen Situation nicht mehr konform gingen, überarbeitet und aktualisiert. In der Zeit des frühen Erwachsenenalters standen die Absolventen/-innen vor zahlreichen solcher Kreuzungen des Lebens, in denen sie Entscheidungen treffen mussten.

Durch die Erfahrung, welche das Alter und auch die berufliche Tätigkeit mit sich brachten, können sich die Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse eines Individuums stetig verändern, so auch der Blick auf das Leben selbst.

Einer Befragten wurde im Zuge dessen bewusst, wie wichtig ihr, ihr eigenes Zeitmanagement und die Freiheiten in der Arbeitswelt seien. Sie fand heraus, dass es für sie keine große Relevanz besäße, im Beruf die Karriereleiter emporzusteigen, sondern sie die Zeit für ihre Hobbies und das Leben außerhalb des Berufs investieren möchte. So veränderte sich die Sichtweise auf das Leben langsam, aber kontinuierlich.

„Also Sinn des Lebens in dem Sinn, dass du mit 26 Jahren draufkommst, ok du bist zwar jetzt erst fertig mit deinem Studium und fängst erst jetzt deine/ also diesen neuen Lebensabschnitt an. Und dadurch verschieben sich eben gewisse Dinge, also jetzt überhaupt nicht negativ betrachtet. Es verändern sich einfach die Sichtweisen, die Sichtweise auf das Leben“ (IP3, 33-33).

Es wird deutlich, dass der Sinn des Lebens dieser Interviewteilnehmerin darin besteht, den stetigen Wandel und die Veränderungen des Lebens anzunehmen und positiv zu betrachten. Die bisherige Vorstellung darüber, wie ein durchschnittliches Leben verlaufen soll, kann somit durch eine positive Sichtweise bzw. durch eigene Erfahrungen verändert werden.

Einem Interviewteilnehmer wurde im Laufe des Arbeitsprozesses bewusst, dass sich seine Einstellungen und Wünsche bezüglich seines Lebensentwurfes komplett veränderten und er erkannte, was ihm in seinem Leben wirklich wichtig ist.

„Und das ist wahrscheinlich auch etwas, was ich halt gemerkt habe, dass mir Work for Money, also Arbeiten und, und einfach nicht so wichtig ist, wie ich mir gedacht habe. Mir ist/ mir sind andere Sachen eigentlich wichtiger. Und dahingehend werde ich wahrscheinlich auch mein Leben ausrichten. Soll heißen, ich werde versuchen mit dem (...) was mei/ was wirklich meine Leidenschaft ist, ist eben mit Musik Geld zu verdienen, spiele ich halt jedes Wochenende und daneben halt irgendetwas zu machen, was noch, wo noch zusätzlich ein bisschen ein Geld reinkommt. Aber ich werde mich auf jeden Fall nicht im/ ich meine, das ist ja dann auch mein Beruf, wenn ich sage ich bin Berufsmusiker, aber in/ nicht in einem/ in dem ja, im anderen Job verwirklichen, sagen wir so“ (IP6, 68-68).

Er sah den Sinn seines Lebens nun in anderen Bereichen und musste seine Entscheidungen überdenken, wodurch er zum Schluss gelangte, dass er doch ein anderes Ziel im Leben verfolgen wolle. Zunächst wolle er seiner Leidenschaft eine geringere Priorität zuweisen, um in einem anderen Bereich Fuß zu fassen. Aus den Interviews kann herausgelesen werden, dass diese Entscheidung dadurch motiviert war, weil der Befragte dachte, er könne sich mit der Musik allein nicht erhalten. Um sich finanziell abzusichern, wählte er zwar einen Beruf im musikalischen Bereich, jedoch entsprach dieser nicht ganz seinen Vorstellungen. Seinem Hobby ging er weiterhin in seiner Freizeit nach, jedoch aus Zeitmangel nicht mehr in der gewünschten Frequenz. Die Entscheidung, seine Lebensumstände umzukehren und den Fokus auf sein Hobby, welches weniger finanzielle Sicherheit bietet als sein derzeitiger Job, zu legen, lässt sich auf den starken Wunsch nach Selbstverwirklichung zurückführen. Eine solche Entscheidung erfordert nicht nur Mut, sondern auch ein starkes Selbstbewusstsein und kann dazu führen, dass das Gefühl entsteht, sein Leben fest im Griff zu haben und eine hohe Selbstwirksamkeit zu besitzen, was im Großen und Ganzen zu einer überaus positiven Selbstwahrnehmung führen kann.

Auch eine andere junge Erwachsene gab an, dass sie in der Phase des Übergangs innere Kräfte entwickelte, die ihr dabei halfen, ihre Ängste zu überwinden und dadurch ihre Selbstwirksamkeit (wieder) zu entdecken.

„Ich kann mich leider ganz schwer in diese Phase zurückversetzen und ich weiß jetzt auch nicht mehr, wie ich das geschafft habe. Ich kann mir jetzt auch nicht mehr vorstellen, dass ich irgendwann noch einmal in dieser Phase bin, weil das war so stressig und ich habe eigentlich so viel geschafft in dieser Phase, dass ich mich eigentlich frage, woher habe ich damals meine Kräfte hergenommen. Also vielleicht konnte ich das schon mitnehmen, dass ich eben irgendwo in mir (lacht) eine gewisse Kraft gehabt habe, so schwere Situationen zu schaffen und meistern zu können. Vor allem bei uns ist es ja damals/ und auf so eine gewisse Art und Weise flexibel sein kann, obwohl ich Angst habe“ (IP2, 59-59).

Darüber hinaus kann aus diesem Zitat entnommen werden, dass die Phase kurz vor dem Abschluss des Studiums als sehr belastend empfunden und diese Erinnerung eher verdrängt wurde, nachdem sie die Situation gemeistert hatte. Trotz der für sie als stressige

Phase empfundenen Zeit, hatte diese positive Auswirkungen auf ihre Persönlichkeitsentwicklung. Das Empfinden bezüglich ihrer Selbstwirksamkeit in dieser Situation, stärkten ihr Selbstbewusstsein und -vertrauen in ihre Person und ihre Fähigkeiten.

Andere Lehren, welche die jungen Erwachsenen aus dieser Episode ihres Lebens ziehen konnten, waren unter anderem Ratschläge von ihrem Umfeld annehmen zu können und die Fähigkeit zu erwerben, sich schneller auf neue Situationen und Menschen einstellen zu können.

„Und äh ja gelernt habe ich ganz sicher viel, weil natürlich [...] in der Arbeitswelt musst du dich dann wieder auf neue Leute einstellen, wo du dich nicht mit allem konform gehst, nur ähm ich sage jetzt auch nicht, dass du dich dran anpassen musst, sondern ähm damit umzugehen lernen vielleicht das. Und auch vielleicht nicht zu allem ähm gleich nein zu sagen, sondern ok, noch eher, du hörst dir das an und ‚Ok, das ist deine Meinung‘. Vielleicht auch/ ja (...) weiß nicht, ob man das als Egoismus beschreiben kann, aber noch eher ‚Ok, das ist deine Meinung, ich belasse es dabei, ich kann dich auch sicher nicht mehr ändern und aber das bin trotzdem ich“ (IP1, 78-78).

Aus diesem Zitat geht hervor, dass nun auch Akzeptanz und Toleranz sowie Offenheit gegenüber neuen Dingen und Menschen einen höheren Stellenwert einnimmt, als bisher. Des Weiteren ist herauszulesen, dass es für die Befragte wichtig erscheint, sich nicht für andere Menschen verbiegen oder verstellen zu müssen, sondern sich ihrer Person treu, aber trotzdem aufgeschlossen gegenüber Neuem zu bleiben. Sie lernte ihrer Person mehr Aufmerksamkeit sowie Achtsamkeit entgegenzubringen und speziell auf ihre Bedürfnisse zu achten, vor allem bei dem Thema Freundschaft. Dort begann sie zu differenzieren, welche Freundschaften sich positiv anfühlten und welche nicht. Sie lernte vermeintliche Freunde/-innen loszulassen und sich nicht mehr unter Druck zu setzen den Erwartungen anderer zu entsprechen.

Dinge auf sich zukommen zu lassen und dem Leben mit Gelassenheit und einem gewissen Lebensoptimismus zu begegnen, wurde im Laufe des Prozesses auch einer anderen Interviewteilnehmerin bewusst.

„[...] vielleicht nicht alles so negativ zu sehen. Also es ist/ mein Gott, sicher ist es eine große Umstellung im Leben aber das machen viele Menschen, es überleben viele Menschen. Und es ist eine Phase in deinem Leben, die ist einmal so also, wenn man jetzt nicht so ein Drama daraus macht, dann ist es voll ok und ist absolut zu schaffen und nicht unbedingt eine Krise“ (IP3, 37-37).

Der Übergang ist eine fixe Konstante im Leben, der von den Menschen viel abverlangt, jedoch, laut dieser Interviewteilnehmerin, keine Krise hervorrufe, wenn die Situation nicht überbewertet werde. Die positiven Seiten des Lebens zu entdecken und vom pessimistischen Denken Abstand zu nehmen, spielte bei dieser Betrachtung eine wichtige Rolle.

Ihre Bezeichnung der Ängste und Unsicherheiten während des Übergangs als „Drama“, wertet Menschen, welche in diesem Prozess anders empfinden, ab.

An dieser Stelle soll betont werden, dass niemals von einer universellen Gültigkeit der Einschätzung eines (belastenden) Ereignisses oder einer Bewältigungsstrategie gesprochen werden kann, da die Individualität jedes einzelnen Menschen dies verwehrt.

Teil II

Der folgende Teil des Kapitels bezieht sich auf die sieben Interviewpartner/-innen, welche sich während des Übergangs *in* einer Krise befanden.

10.6 Dauer der Krise

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Krisen der Interviewteilnehmer/-innen im Durchschnitt zwischen drei Monaten und zwei Jahren andauerten. Zwei Befragte gaben an, dass sich die Krise in mehrere Episoden gestaltete, welche durch Pausen unterbrochen wurden. Nach jeder Unterbrechung ging dieselbe Krise entweder weiter oder es folgte die nächste. Drei der acht Personen gaben an, sich gegenwärtig in einer Krise zu befinden.

10.7 Übersicht über die Krise im Verlauf

Würde anhand der geführten Interviews eine Zeichnung über den Verlauf der Krise während dem Übergang vom Studium in das Berufsleben angefertigt werden, würde ein anfängliches Tief, welches einigen starken Schwankungen unterliegt, dem ein Höhe- und damit Wendepunkt folgt, gezeichnet werden. Die jungen Erwachsenen erlebten eine Krise aufgrund unterschiedlicher Kombinationen an Faktoren. Der einzige Fixpunkt, der gefunden werden konnte, war der bevorstehende Übergang, welcher für alle eine Herausforderung darstellte.

Die jungen Erwachsenen kämpften unter anderem mit Zukunftsängsten, Unsicherheit und Verzweiflung bevor sie ihr Studium beendeten. Der Grund, wieso sich der Wendepunkt der Krise bei den jungen Erwachsenen einstellte, war bei den Interviewpartnern/-innen ein ähnlicher. Im Laufe der Zeit wurde ihnen bewusst, dass sie etwas tun müssen, damit es ihnen bessergeht, wobei sie den Mut fassten zu handeln. Die folgenden Zitate beschreiben diesen Verlauf der Krise sehr bildhaft:

„Ähm [...] nur irgendwann habe ich das Gefühl gehabt, ich schaffe den Sprung zurück nicht mehr (lacht). Ich bin so weit weg vom Ufer, ich/ (lacht)“ (IP10, 28-28).

„Eigent/ zuerst ins Negative, sehr sehr ins Negative. Also in der Krisensituation war sie sehr ins Negative gegangen, das Selbstwertgefühl und alles, eigentlich. Und erst danach, wie es sich halt wieder gebessert hat quasi/ ja, ist es halt wieder in das Positive gegangen. Aber es war schon sehr sehr viel Schwankungen drinnen“ (IP9, 43-43).

„Und die Krise verändert sich insofern (...) (seufzt), dass sie (seufzt) intensiver wird (...), dass sie immer mehr in dein Bewusstsein rückt und als solches überhaupt erst wahrgenommen wird. Aber dann ist es meistens eh schon zu spät. Oder was heißt zu spät, dann ist es meistens so intensiv, dass es dich in deinem Leben schon schon größer beeinflusst (...) und zurückwirft“ (IP13, 64-64).

„Aber man lernt so eben auch Selbstbewusstsein eigentlich, glaube ich, weil man eigentlich wirklich einmal in die Praxis gehen kann. Das ist schon, dann etwas ganz was anderes, wenn man wirklich dann/ der Job nur mehr quasi die Arbeit ist [...]“ (IP9, 49-49).

10.8 Ursachen der Krise

Im Laufe des Interviews konnten eine Fülle an Ursachen und Auslösern für die Krise der Interviewteilnehmer/-innen ausgemacht werden.

10.8.1 Studienabschluss

Unter anderen konnte der Abschluss des Studiums bei allen Teilnehmern/-innen als Auslöser ausgemacht werden. Für eine Befragte stellte die Universität und das Studium im Allgemeinen ein Problem dar. Sie hatte während des ganzen Studiums Schwierigkeiten, auf welche sie jedoch im Interview nicht näher einging, die in ihr konstanten Stress auslösten. Die Vermutung liegt nahe, dass diese stressbedingte anfängliche Vulnerabilität die Basis für ihre spätere Krise am Ende des Studiums schuf.

Bei den anderen Befragten löste der Gedanke an die Beendigung eines Lebensabschnittes Angst und Unsicherheit aus.

„Und wenn man dann schon weiß, im Masterstudium, jetzt ist es bald soweit, hat das dann noch einmal so ein bisschen Krisenstimmung ausgelöst/ weil so jetzt ist man fertig und weiß dann eigentlich nicht einmal genau, was man dann eigentlich so machen möchte und ob man das überhaupt schafft. Also dieser nahe Abschluss war/ oder dieser nahe Abschluss war dann der Punkt, wo ich mir Gedanken gemacht habe darüber und Angst bekommen habe, vor allem auch“ (IP7, 14-14).

Hier kann ganz deutlich herausgelesen werden, dass vor allem die Gedanken über die berufliche Zukunft Überhandnahmen und Orientierungslosigkeit hervorriefen, welche schlussendlich in Angst mündeten. Die Interviewteilnehmerin sagte an einer späteren Stelle des Interviews, dass sich die Angst, je näher der Abschluss des Studiums kam, steigerte. Diese Orientierungslosigkeit bezüglich der beruflichen Zukunft wurde auch von allen anderen Befragten während des Interviews oft erwähnt.

Der Einstieg ins Berufsleben ist ein großer Schritt für die jungen Erwachsenen, vor allem die Unsicherheit in Bezug auf eine neue Situation, welche dieser Umbruch mit sich bringen kann, beschäftigte die Interviewteilnehmer/-innen sehr.

„[...] weil man nicht weiß, was danach kommt. Das Unsichere, das, das was man nicht kontrollieren kann, wo man einfach nicht weiß, wie der Einstieg dann wird“ (IP13, 10-10).

Der Kontrollverlust in der Zeit des Übergangs bzw. nach dem Abschluss des Studiums brachte in diesem jungen Erwachsenen Gefühle der Angst und Unsicherheit hervor und spiegelt die Gefühle aller anderen Befragten wider. Das Wegfallen des fixen und konstanten Gerüsts der Universität, welches den jungen Erwachsenen bekannt war und ihre Jugendphase ein wenig verlängerte sowie ihnen einen geeigneten Schutzraum bot, fiel plötzlich weg. Aus den Interviews ist herauszulesen, dass das Eintreten in die Berufswelt bei den Teilnehmern/-innen ein Gefühl der Ernsthaftigkeit hervorrief und die damit verbundene Angst, in der Erwachsenenwelt zu versagen und diesem Ernst des Lebens nicht gerecht werden zu können. Um dieser Situation noch für eine Weile zu entkommen, schob eine Befragte ihren Abschluss so lange auf, bis für sie der Höhepunkt der Krise erreicht

war. Dabei ließ sie sich mit ihrer Abschlussarbeit sehr lange Zeit, hatte jedoch ständig ein schlechtes Gewissen und „musste“ schlussendlich trotzdem abschließen. Aber auch diese Strategie bewahrte sie nicht vor negativen Gefühlen.

„Und ganz extrem war das halt, wo ich dann/ je fleißiger ich bei der Masterarbeit war am Schluss eigentlich, desto extremer ist es geworden, weil dann ist das Ende wahrscheinlich/ weil es immer näher gerückt ist“ (IP10, 30-30).

Es kann gesagt werden, dass das Verlassen des Moratoriums der Universität bei allen Befragten negative Gefühle auslöste. Nach vielen Jahren des Studiums standen sie nun erneut vor einem Scheideweg in ihrem Leben, an welchem wichtige Entscheidungen getroffen werden mussten. Um die „richtige“ Entscheidung treffen zu können, mussten sich die Absolventen/-innen zunächst mit ihren Wünschen und Vorstellungen beschäftigen.

10.8.2 Auseinandersetzung mit der eigenen Identität

In der Phase des Übergangs beschäftigten sich junge Erwachsenen meist mit ähnlichen Themen. Eines davon bezog sich auf die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität. Ein Befragter sprach offen darüber, dass er seine prekären Familienverhältnisse der Vergangenheit in dieser Phase aufzuarbeiten begann und damit folglich auch mit Selbstreflexion konfrontiert war. Die Emotionen, welche ihn in diesem Prozess begleiteten, lösten schlussendlich eine Krise aus, in der er sich bis zum heutigen Zeitpunkt befindet. Der Umgang mit der beruflichen Unsicherheit nach dem Studienabschluss, die familiäre Unsicherheit sowie die Unsicherheit bezüglich seiner eigenen Identität beeinflussten ihn beim Übergang am meisten.

10.8.3 Externe Umstände

Auch eine andere Interviewteilnehmerin erzählte, dass der Höhepunkt der Krise darin gipfelte, als der private Bereich ihres Lebens zu kippen drohte. Bei ihr wurde jedoch deutlich, dass nicht nur das private Umfeld Probleme verursachte, sondern sie auch in anderen Bereichen des Lebens mit Schwierigkeiten konfrontiert war. Zusätzlich hatte sie einen schweren Unfall, weswegen sie die Lehrveranstaltungen an der Universität nicht besuchen konnte und sich folglich die Studienzeit verlängerte. Der Umstand der körperlichen Beeinträchtigung war in diesem Fall der ausschlaggebende Punkt, welcher zu der Krise führte.

Die zweite Interviewteilnehmerin, welche durch äußere Umstände im Prozess des Studienabschlusses von einem Unfall ausgebremst wurde, sah zusätzlich zum Abschluss des Studiums, diesen als Beginn der Krise an.

„Das war furchtbar. Das war so eine Krise, aber nicht nur, weil es nur dieser Umbruch war vom Studium in den Beruf, sondern weil ich mir zeitgleich auch mein Sprunggelenk gebrochen habe, daheim gesessen bin und nicht mehr gewusst habe, was ich mit meinem Leben jetzt anfangen soll. Das war eindeutig eine Krise“ (IP8, 10-10).

Durch die Fraktur des Sprunggelenks, war sie in der Gestaltung ihres Alltages eingeschränkt, weswegen sich Gefühle der Verzweiflung, ein wenig Hoffnungslosigkeit und auch Orientierungslosigkeit entwickelten, welche schlussendlich den Beginn der Krise unterstützten.

10.8.4 Orientierungslosigkeit bei der Jobsuche

Durch die Vielzahl an Möglichkeiten, welche der Arbeitsmarkt heutzutage bietet und dadurch, dass den jungen Erwachsenen suggeriert wird, dass ihnen die Welt offensteht, kann es oftmals zu Verwirrungen sowie Überforderung kommen und somit eine Krise auslösen. Bei zwei Befragten kam es zudem zu Orientierungslosigkeit bezüglich der eigenen Wünsche und folglich zu Problemen bei der Arbeitssuche.

Auch der Druck, in kurzer Zeit eine Stelle finden zu *müssen* setzte den Interviewteilnehmern/-innen enorm zu.

„Also eigentlich, wo ich mit der Uni fertig war, habe ich nicht gewusst, was ich arbeiten will und das war die Hauptkrise (lacht)“ (IP11, 16-16).

An dieser Stelle ist anzumerken, dass eine Befragte, im Gegensatz zu den anderen Interviewteilnehmern/-innen während ihren Erzählungen oft lachte und die Situationen eher humorvoll schilderte. Die Ernsthaftigkeit und Negativität der vergangenen Situationen waren entweder sehr belastend für sie, weswegen sie die Situation mit Humor zu kompensieren versuchte oder sie empfand es als weniger belastend. Die besagte Interviewte definierte für sich selbst den Begriff „Krise“ als den Zustand, orientierungslos in Bezug auf die eigenen Wünsche und Ziele zu sein.

10.8.5 Berufliche Ablehnung

Bei einem anderen Interviewteilnehmer begann die Krise bereits beim Abschluss des Bachelor-Studiums bzw. zu Beginn des Masterstudiengangs, als er nicht wusste, auf welchen Bereich er sich spezialisieren sollte, weil er noch keine Vorstellungen hatte, welchem Beruf er später nachgehen will. Im Laufe des Masterstudiums hatte er zwar einige Vorstellungen, jedoch schätzte er seine Chancen eine Stelle zu erhalten, als gering ein. Durch diese Perspektivenlosigkeit und die Erkenntnis eben nicht das machen zu können was er wollte, verschlimmerten sich seine Ängste und seine Unsicherheit dem Berufsleben gegenüber.

Demgegenüber können dennoch, trotz genauer Vorstellung bezüglich der Berufswünsche, Probleme auftreten, welche zu Rückschlägen führen können.

„Was aber war, ich hatte eine fixe Vorstellung, was ich arbeiten will, also ich wollte unbedingt in Richtung betreutes Wohnen, SOS- Kinderdorf und ich war damals ja erst (...) 22, also ich bin erst 22 geworden wie ich begonnen habe Bewerbungen zu schreiben und ich war dafür einfach zu jung und ich habe sau viele Ablehnungen erhalten,

immer mit der gleichen Begründung, dass das einfach noch zu jung ist und zu wenig Erfahrung. Und da war ich auch ziemlich schwer getroffen, also das war furchtbar, dieses/ ich würde gerne was machen, aber kann nicht machen. Das war so traurig“ (IP8, 16-16).

Die Absage von der bevorzugten Arbeitsstelle zu erhalten, stellte einen herben Rückschlag für diese junge Erwachsene dar. Vor allem die Gründe für die Ablehnung ihrer Bewerbung, ihr Alter und die dadurch fehlende Berufserfahrung, waren Tatsachen, welche sie nicht ändern konnte, sie demnach traurig stimmten und dadurch ein gewisses Ohnmachtsgefühl und Enttäuschung in der Interviewteilnehmerin hervorriefen.

10.8.6 Alter

Das Alter verunsicherte auch eine weitere Interviewteilnehmerin, doch im Gegensatz zur davor genannten, war diese älter. Der Altersunterschied zu ihren jüngeren Studienkollegen/-innen konfrontierte sie immer wieder mit ihrem „Versagen“ im Laufe des Studiums und war für sie ein ausschlaggebender Punkt, mit der die Krise begann.

„Auf jeden Fall einmal mal mein (...) mein Alter auf jeden Fall. Also dass ich/ das heißt, dass ich einfach zwei Jahre oder länger sogar, im Bachelorstudium schon (...) Prüfungen nicht geschafft oder nicht gemacht habe und dadurch einfach nicht abschließen konnte. Und dadurch eben immer älter geworden bin und dabei merkt man eben, wenn man mit jüngeren Studenten und Studentinnen zusammen ist, dass es langsam knapp wird, also in meinem Fall. Und die Personen, mit denen du zusammen studierst, sind gerade einmal 22 oder 21 Jahre alt und sind schon viel weiter“ (IP7, 14-14).

Aus dem Zitat kann entnommen werden, dass die Befragte das Gefühl verspürte, auf der Stelle zu treten und von ihren Studienkollegen/-innen überholt zu werden. Die Tatsache, dass sie bereits älter war als diese und noch nicht die gleichen Erfolge vorweisen konnte, setzte sie unter Druck, ihr Studium endlich abzuschließen, und verminderte ihr Selbstbewusstsein. Sie spricht in diesem Zusammenhang davon, dass es „knapp“ werde. Damit könnte gemeint sein, dass sie die Pläne für ihr Leben nicht in der von ihr festgelegten und

vorgesehenen Zeit realisieren konnte, was sie nur mehr unter Druck setzte und ihr Selbstbewusstsein schwinden ließ. Hier wird auch bereits eine andere Ursache, welche eine Krise auslösen kann, deutlich: der Vergleich mit anderen Menschen. Die Befragte hatte eventuell auch Angst davor, was ihre Kollegen/-innen und ihre zukünftigen Arbeitgeber/-innen über sie denken könnten bzw. Angst davor, aufgrund ihres Alters keinen Job zu finden oder gar nicht die Chance auf ein Vorstellungsgespräch zu bekommen.

Das Alter und der Vergleich mit anderen und die damit verbundenen negativen Gefühle bedingen sich gegenseitig.

10.8.7 Vergleich mit anderen

Im Studium kommen die jungen Erwachsenen unweigerlich mit unterschiedlichen Menschen und deren Sichtweisen in Berührung sowie mit unterschiedlichen Biografien und Situationen. Diese Aspekte des Studiums sind einerseits persönlichkeitsbildend und positiv, andererseits bietet genau diese Vielfalt an Sichtweisen und Lebensläufen die Grundlage für den Vergleich mit den Kollegen/-innen und Freunden/-innen.

„Und auch wenn man mit den Freunden (...) mit Bekannten oder Mitstudierenden redet, dass sie das machen und das daneben und sie haben schon Arbeitserfahrung und arbeiten dort daneben und studieren noch ein zweites Studienfach/ also, dass die das alles so einfach hinbekommen haben in dieser Zeit, obwohl sie viel jünger waren, das hat das auch irgendwie ausgelöst“ (IP7, 14-14).

Das Unverständnis der Interviewteilnehmerin darüber, wie andere Menschen in der kurzen Studienzeit so viele Dinge parallel erledigen konnten und so viel ausprobierten sowie gleichzeitig Erfahrung sammelten, lässt darauf schließen, dass sie sich nicht imstande fühlte, es ihnen gleichzutun. Spezifische Gründe hierfür wurden jedoch nicht erwähnt. Sie stellte sich in dieser Situation als sehr hilflos dar und war verwundert darüber, dass jüngere Studienkollegen/-innen diesen Dingen mit Leichtigkeit gegenüberstanden und sie dementsprechend einfach bewältigten. Ob dies jedoch der Realität entsprach, konnte sie nicht wissen, weshalb dies lediglich eine Vermutung ihrerseits bleibt. Diese Gedanken lassen darauf schließen, dass ihr Selbstvertrauen und -bewusstsein zu diesem Zeitpunkt

beeinträchtigt war. Der von ihr wiederholt betonte Altersunterschied bezog sich nicht nur auf die Studienkollegen/-innen, sondern darüber hinaus auch auf die zukünftige Arbeitssuche.

„[...] was werden die Chefs später sagen, wenn ich schon so alt bin und erst so spät fertig geworden bin mit dem Studium“ (IP7, 14-14).

Hier wird deutlich, wie wichtig es der jungen Erwachsenen war, welches Bild andere Menschen von ihr hatten. Dahinter könnte die Angst stecken, nicht akzeptiert und angenommen zu werden sowie aufgrund des Alters, Jüngeren gegenüber als minderwertiger zu gelten. Demnach entwickelte sich eine Angst, den Vorgesetzten eine Erklärung bezüglich des von ihr erlebten Versagens bzw. der längeren Studienzeit(-dauer), abgeben zu müssen und daraufhin Ablehnung zu erfahren.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es bei keinem/-r der Befragten lediglich *einen* Auslöser für die Krise gab, sondern stets mindestens zwei. Dies lässt darauf schließen, dass erst die Kombination unterschiedlicher Faktoren bei den Befragten zu einer handfesten Krise beitrug. Es wurde gezeigt, dass sich oftmals Ursachen gegenseitig bedingen und zusammenhängen, was es den Betroffenen noch schwieriger macht, der Krise entgegenzuwirken.

Auf die einzelnen Emotionen und Gedanken soll nun im nächsten Kapitel eingegangen werden, um darzulegen, welche eine Krise begleiten, verstärken, vermindern oder auslösen können.

10.9 Emotionen und Gefühle während der Krise

„(...) Naja am Anfang war es eine undefinierbare, undefinierbares, emotionales Hintergrundrauschen (...), das man noch leichter irgendwie ignorieren hat können. Leichter beiseiteschieben, mit anderen Dingen überdecken, aber das ist dann, ist dann halt immer lauter geworden und irgendwann einmal kannst das, kannst das einfach nicht mehr wegschieben, musst dich damit beschäftigen“ (IP13, 24-24).

So schildert ein Interviewteilnehmer den Moment, in dem er bewusst wahrgenommen hat, dass er sich in einer Krise befindet. Das Zitat zeigt, dass die Krise zunächst als kleine Störung wahrgenommen wurde, die sich noch nicht einordnen ließ, und schleichend immer mehr in das Bewusstsein des Befragten trat. Die Tatsache der Beeinträchtigung des Alltags durch die Krise wurde zunächst ignoriert und verdrängt, bis sie akut wurde und die Bewältigungsstrategie des Verdrängens nicht mehr anwendbar war. Der Befragte sah sich regelrecht gezwungen, Selbstreflexion zu betreiben, um herauszufinden, was seine Krise ausgelöst hat und wie sie zu überwinden ist.

Bei zwei Teilnehmerinnen waren das Studium selbst und der Abschluss dessen die Auslöser für die Krise. Auch in diesen zwei Lebensläufen kam die Krise schleichend und war kaum wahrnehmbar, jedoch merkten beide, dass etwas nicht stimmte, konnten diese Gefühle aber nicht einordnen. Eine der beiden Interviewteilnehmerinnen war erstaunt darüber, dass sich ihre Gedanken und ihre Gefühlslage vor dem Abschluss des Studiums dermaßen veränderten.

„Nein, es hat auf jeden Fall/ schleichend, das war schleichend. Also ich weiß, dass ich schon ein bisschen, wo dann die Fachprüfung vorbei war, habe ich so dieses Gefühl gehabt, für mich so ‚Ah und jetzt (...) ja Masterarbeit schauen wir einmal‘ und ich habe irgendwie im Hinterkopf schon so die Vermutung gehabt (...) ich kann es nicht in Worte fassen wirklich (lacht), aber ich habe schon gespürt, dass das irgendwie in eine falsche Richtung geht (lacht), so die Einstellung, die ich dazu habe. Weil vorher habe ich immer so ein genaues Ziel vor Augen gehabt und dann war ‚Jetzt lassen wir einmal, jetzt schauen wir einmal‘ [...]“ (IP10, 40-40).

Sie spürte bereits früh, dass sich ihre Einstellung gegenüber dem Studienabschluss veränderte und sie nicht mehr so zielorientiert war, wie zuvor. Sie begegnete dem Thema nun mit Gelassenheit, bewertete dies für sich persönlich jedoch negativ. Sie bemerkte bald, dass sich Gefühle der Ziellosigkeit und der Negativität, welche sie nicht zuordnen konnte, in ihr ausbreiteten. Diese Gefühle und Gedanken könnten sich eventuell mit den im folgenden Kapitel beschriebenen Emotionen beschreiben und erklären lassen.

10.9.1 Angst und Unsicherheit

Eine mögliche Erklärung für die Emotionen der oben beschriebenen Teilnehmerin, könnte die Angst vor dem endgültigen Ende der Kindheit sein, welches junge Erwachsene kurz vor dem Abschluss des Studiums verspüren können.

„Man verlässt dann doch irgendwie seine kleine Schutzblase des Studiums. Dann bist du kein Student mehr/ dann kannst du nicht mehr in diesem geschützten Raum agieren und bist auf einmal total auf dich selbst gestellt und keinen interessiert das. Ich meine im Studium interessiert es auch keinen, aber da ist man immer noch (...) ja, geschützter. Man kann sich immer noch mehr ausprobieren als danach“ (IP7, 18-18).

Hier wird deutlich, dass das Eingebettet-sein in bestehende Strukturen für eine Interviewteilnehmerin als sehr wohltuend wahrgenommen wurde. Nach und nach wurde der jungen Erwachsenen bewusst, dass sie den geschützten Raum des Studiums bzw. der Universität verlassen und in einem neuen Umfeld auf sich selbst gestellt, die Verantwortung für ihr weiteres Handeln übernehmen musste. Obwohl der Abschluss eines Studiums vorrangig in der Verantwortung des oder der Studierenden liegt, bietet das Studium selbst noch mehr Handlungsspielraum um Neues auszuprobieren. Weiters wird bei dieser Aussage deutlich, dass die Befragte der Meinung war, dass es in der Arbeitswelt rauer zugehe und sie in ihrem neuen Umfeld alleingelassen werde.

Ein anderer Interviewteilnehmer empfand diese Phase ebenfalls als belastend und schwierig. Er musste sich mit sich selbst auseinandersetzen, da er anscheinend noch nicht erwachsen werden wollte.

„Wie hat sich das/ meine ganze, meine ganze jugendliche Leichtheit hat sich in dem Prozess einfach, ja, ist gekillt worden. (...) Man muss halt erwachsen werden“ (IP13, 24-24).

Er beschreibt diese Phase als sehr negativ, da er anscheinend noch nicht bereit war, in den nächsten Lebensabschnitt einzutreten, und blickte deshalb wehmütig auf die Studienzeit zurück, welche er noch gerne länger ausgedehnt hätte. Er selbst nahm es so wahr, als ob es keinen anderen Ausweg gebe, als nun erwachsen zu werden und die jugendliche Identität endgültig abzulegen. Daneben ist hier herauszulesen, dass es für den Befragten keinesfalls erstrebenswert oder positiv war, das Erwachsenenalter zu erreichen. Das folgende Zitat unterstützt diese Annahme:

„Ja, es ist nach wie vor/ ich meine, es wird einem einfach so viel eingeredet ‚Man muss vor dem Angst haben und das ist so schwierig und das ist einfach so zack‘ und überall bekommt man einfach nur, nur Angst und, und Unsicherheiten von allen Wegen von den Erwachsenen, die das schon, das alles schon hin/ die eigentlich da sein sollten, um einen irgendwie positiv zuzureden, aber das ist im/ in meinem Fall halt auch nicht passiert, sondern es ist einem einfach nur reingedrückt worden, wie schwer das ist und eben desto mehr Angst bekommt man nachher“ (IP13, 24-24).

Aus dem Zitat geht hervor, dass der Befragte mit den Meinungen und Einstellungen anderer Menschen konfrontiert war, welche ein negatives Bild für die Zukunft zeichneten. Weiters besteht die Annahme, dass der Befragte in dieser Aussage auf seine Eltern anspielte, als er von den „Erwachsenen“ sprach. Er nahm es zu dieser Zeit so wahr, dass er von diesen nicht ausreichend unterstützt und in seinem Handeln und Denken bestärkt, sondern eher entmutigt und verunsichert wurde. Es ist nicht verwunderlich, dass eine solch negative Betrachtung der Zukunft, zu Ängsten unterschiedlicher Art und weiteren Unsicherheiten führen kann. Oftmals kann es in dieser vulnerablen Phase des Umbruchs vorkommen, dass die Studierenden ihrer Umwelt gegenüber sensibler sind und sich schneller als gewohnt verunsichern lassen, was den Krisenverlauf weiter negativ beeinflussen kann.

Im Zusammenhang mit dem Abschluss des Studiums rückten Gedanken über die Zukunft und die potentiellen, damit einhergehenden Ängste unweigerlich in den Vordergrund und

beschäftigten die jungen Erwachsenen auf unterschiedlichste Weise. Dabei kamen bei den Interviewteilnehmern/-innen vor allem Fragen bezüglich des Berufswunsches und der eigenen Interessen auf. Hinzukommend bestand Unsicherheit überhaupt einen Job zu finden, weil Stellen teilweise in entsprechenden Bereichen begrenzt sind. So dachte eine Interviewteilnehmerin, dass sie nach Abschluss des Studiums jeden Job annehmen würde, nur um überhaupt zu arbeiten.

„Ja am Anfang (...). Wie ich am Anfang darüber nachgedacht habe, über einen Job, dachte ich immer ich nehme einfach das was kommt“ (IP8, 34-34).

Diesem Zitat ist zu entnehmen, dass sich die Befragte entweder bisher wenig bis gar keine Gedanken über ihre Wünsche und Bedürfnisse machte oder diese in den Hintergrund rückten, um dem primären Wunsch in die Arbeitswelt einzusteigen den nötigen Raum zu geben und damit den Übergang ins Berufsleben zu meistern.

Bei einigen Studierenden spitzte sich die Krise zu diesem Zeitpunkt zu. Um der Angst vor dem Ungewissen entgegenzuwirken, versuchten sie sich ihre potentielle Zukunft vorzustellen, um die fremde Situation überschaubarer zu machen. Einen weiteren Punkt im Gedankenkonstrukt der jungen Erwachsenen stellte der Vergleich mit anderen Menschen dar, welcher bereits im Kapitel 6 ausführlich erläutert wurde. In diesem Kontext stach eine Interviewteilnehmerin besonders heraus, da für sie ihr Alter eine besondere Rolle spielte. Sie verglich sich ständig mit ihren jüngeren Studienkollegen/-innen und stellte ihre Jobchancen dadurch in Frage. Das Besondere dabei ist, dass sie im Gegensatz zu allen anderen Interviewteilnehmern/-innen als Einzige bereits an ihren Ruhestand dachte. Durch das Hineinsteigern und Überbewerten der Situation bzw. die negative Bewertung dieser, bildete auch bei einem weiteren Befragten die Basis für eine handfeste Krise.

„Und die Angst, wenn man dann nicht, irgendwann einmal es kapiert und schwer dagegen vorgeht, baut sich die immer weiter auf, bis sie irgendwann einmal einen so lähmt, dass man handlungsunfähig ist und dann kann man ins Berufsleben auch nicht mehr/ nicht einsteigen. Ja, ich glaube, das war es“ (IP13, 24-24).

Das Zitat zeigt, dass es durch die ständige Beschäftigung mit seinen Ängsten zu einem Stillstand im Leben des Betroffenen kam. Während dieser Zeit nahm er sich selbst als

„handlungsunfähig“ wahr und war nicht in der Lage ins Berufsleben einzusteigen, da sich seine Angst ausbreitete und jeden weiteren Schritt unmöglich machte. So erging es auch einer anderen Interviewteilnehmerin, die durch ihre Angst, welche sich mit der Zeit ebenfalls auf alle Lebensbereiche ausbreitete, lediglich eine Entscheidung in der Krisenzeit fällen konnte. Im Gegensatz zum vorherigen Interviewteilnehmer entschied sie sich dafür, aktiv und bewusst für einen Stillstand in ihrem Leben, da sie ihre Komfortzone nicht mehr verlassen wollte. Das Aufrechterhalten dieser Ängste wurde aus Angst vor weiterer Veränderung vorangetrieben und stellte für die Befragte einen großen Stressfaktor dar. Zudem merkte sie an, dass sie dadurch viele Gelegenheiten und berufliche Chancen ausschlug, was sie im Nachhinein bereute, und dies in ihr Selbstvorwürfe hervorrief.

10.9.2 Wut

„[...] und dann bekommt man natürlich einen Schleim und hat/ ja auf sich selbst und denkt, warum hat man manche Gelegenheiten nicht wahrgenommen, aber ich habe mich dann doch immer wieder dafür entschieden, lieber nichts zu tun, ‚Ich traue mich nicht, mach ich nicht/ bin ich auf der sicheren Seite.‘ (...) Ja ist halt ein Blödsinn“ (IP7, 30-30).

Aus diesem Zitat ist herauszulesen, dass sich diese Interviewteilnehmerin aus Angst vor dem Unbekannten und Neuen, dafür entschied ihr Leben wie bisher fortzusetzen, ohne sich neuen Situationen zu stellen. Zur damaligen Zeit erschien ihr dies als richtiger bzw. vielleicht sogar als einziger Weg. Rückblickend kam sie zu der Erkenntnis, dass dies doch nicht die Richtung war, die sie im Leben einschlagen wollte.

Ein anderer Grund für das Aufkommen von Wut und Selbstvorwürfen bei den Absolventen/-innen bestand darin, dass sich einige von ihnen erst sehr spät über Jobchancen informierten und sich dadurch Selbstvorwürfe machten, da sie am Ende ihres Studiums sozusagen vor vollendeten Tatsachen standen.

„Ja ich habe mir ehrlich gesagt (...) am Anfang gedacht, dass man mehr Jobchancen oder Aussicht hätte, aber da war ich wahrscheinlich auch selbst schuld, weil ich mich

davor nicht so richtig informiert habe, sondern mir eher so von Leuten sagen hab lassen ‚Das kann man machen, das kann man machen‘, und dann hat sich während dem Studium herausgestellt, dass es doch nicht so viel ist, was man mit einem Bachelor machen kann“ (IP9, 21-21).

Die Befragte verließ sich bezüglich ihrer Zukunft vermehrt auf andere Menschen und vertraute auf die Ratschläge der anderen, ohne sich selbst ausführlich mit ihren Berufschancen auseinanderzusetzen. Vermutlich setzte ihr der nahe Abschluss des Studiums zu dem Zeitpunkt so zu, dass sie aus Angst versuchte, die Entscheidung, welchen Beruf sie ausüben will, aufzuschieben.

10.9.3 Verdrängung

Auch eine andere Interviewteilnehmerin wollte sich keine Gedanken über ihre Zukunft machen und setzte andere Prioritäten, um das Wesentliche zu verschleiern und hinauszuzögern.

„Mit zunehmendem Alter und mit zunehmender Erfahrung im Studium werde ich schon merken, was ich will und habe mir das/ das immer so ein bisschen weggeschoben von mir. Aber ich bin darauf gekommen, dass ich das vielleicht ein bisschen zu weit weggeschoben habe und habe über das dann überhaupt nicht mehr nachgedacht. Also ich war dann nur noch damit beschäftigt, das in dieser Mindeststudienzeit abzuschließen, um eben nicht noch älter zu werden und damit der Berufseinstieg nicht noch schwieriger wird/ aber ich habe das Wesentliche dann übersehen/ mir überhaupt Gedanken zu machen, was möchte ich überhaupt, weil so kann man dann natürlich auch nicht einsteigen, wenn man gar nicht weiß, wo man sich bewerben soll“ (IP7, 20-20).

Hier wird erneut die Schwierigkeit deutlich, mit welcher die jungen Erwachsenen in der Zeit des Übergangs vom Studium ins Berufsleben zu kämpfen haben. Die Befragte stand ihrer Zukunft zu Beginn des Studiums noch mit Gelassenheit gegenüber. Mit der Zeit jedoch, bemerkte sie, dass sie die Entscheidung bezüglich ihrer weiteren Lebensgestaltung nicht länger aufschieben konnte und geriet unter Druck. Sie traf in dieser Zeit kleine

Entscheidungen, welche wichtigere ersetzen sollten, in der Hoffnung, dass sich mit der Zeit alles von allein regeln würde und auch um ihre Gewissen zu beruhigen. Eine Erklärung für dieses Verhalten wäre, dass sie eventuell keine Energie für die Auseinandersetzung mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen hatte und Angst vor der Herausforderung hatte. Zudem könnte es an der Angst der Irreversibilität der Konsequenzen von wesentlichen Entscheidungen liegen oder daran, dass sie die Verantwortung für diese nicht übernehmen wollte.

Viele der Befragten versuchten sich selbst und andere in dieser Zeit systematisch zu belügen, um den negativen Gefühlen des schlechten Gewissens, ausgelöst durch ihr soziales Umfeld, zu entkommen.

Einer Teilnehmerin bereitet das Beenden der Abschlussarbeit enorme Schwierigkeiten, da sie ihre studentische Identität aus Angst vor dem Erwachsenwerden nicht aufgeben wollte. Aus diesem Grund zögerte sie ihre Abschlussarbeit immer weiter hinaus und suchte Ausreden, warum sie diese nicht abschließen konnte.

„Dann war das Praktikum in Budapest. Und da habe ich dann in den zwei Monaten davor natürlich auch nichts für die Masterarbeit getan, weil da habe ich mich ja vorbereiten müssen natürlich und Wohnung suchen und dann sind wir umgezogen auch noch, also das war irgendwie immer irgendetwas/ ja also immer gute Ausreden gehabt“ (IP10, 42-42).

Hier wird erneut die Kreativität der jungen Erwachsenen deutlich, sich selbst zu täuschen und zu manipulieren. Die Befragte stürzte sich auf viele andere Dinge in ihrem Leben, nur um der Verantwortung und ihrer Zukunft zu entkommen und weiterhin in ihrer Komfortzone verweilen zu können.

10.9.4 Erwartungsdruck und Selbstzweifel

Des Weiteren belastete, neben dem Stress auf der Universität, welcher mit einem Studienabschluss einhergeht, der gesellschaftliche und eigene Erwartungsdruck, dem sich die Absolventen/-innen stellen mussten. Viele von den Befragten gaben an, dass sie selbst sehr hohe Erwartungen an sich hatten und annahmen, ihre Umwelt würde es ihnen gleich-tun. *Ihre* Realität führte dazu, dass sie enorm unter Stress standen und vermehrt Versagensängste auftraten, welche sie zusätzlich in der Übergangsphase behinderten und die Krise begünstigten.

Erwartungen, welche die jungen Erwachsenen an sich hatten waren zunächst der alsbaldige Abschluss des Studiums und der schnelle Eintritt ins Berufsleben. Hier kamen vermehrt Selbstzweifel auf, wodurch sich die jungen Erwachsenen mit den Fragen beschäftigten, ob sie die nötigen Kompetenzen besäßen, um den gewünschten Beruf ausüben zu können, ob sie diesen überhaupt ausüben wollen, wie sie den Bewerbungsprozess meistern sollen oder ob das gewählte Studium für sie das Richtige war.

„Je mehr man sich das dann vor Augen führt, dass es gen Ende geht und dass es jetzt wirklich um das Eingemachte geht, wo es wirklich darum geht zu zeigen, ob man was kann. Man weiß es ja selbst nicht (...), ob das reicht. Und dass dass/ man weiß es auch nicht, bis man da dann einmal drin ist. Und ja, je mehr man sich dem dem Ende hin-neigt, desto (...) kritischer und desto mehr Druck ist natürlich da. Desto schwieriger wird es für einen selbst“ (IP13, 52-52).

Anhand dieses Zitats wird deutlich, dass es vor allem bei diesem Interviewteilnehmer darum ging, dass er nicht wusste, ob sein Wissen und seine Fähigkeiten genügen, um in der Arbeitswelt Fuß fassen zu können. Er sah den Zeitpunkt des Berufseinstiegs als eine Art finale Prüfung an, bei der gezeigt werden musste, ob er sich als Absolvent in der Berufswelt behaupten kann. Diese enormen Selbstzweifel und der Erwartungsdruck können das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein sinken lassen und zu einem negativen Selbstbild führen. Der Befragte gab zudem an, dass diese Zweifel abnahmen, als er den Einstieg in den Beruf geschafft hatte. Aus dem Interview konnte entnommen werden, dass seine eigene, hohe Erwartungshaltung dadurch jedoch nicht sank.

Von der Theorie in die Praxis zu wechseln, löste aber auch in anderen Interviewpartnern/-innen unter anderem das Gefühl aus, als Akademiker/-innen von Beginn an eine Topleistung erbringen zu müssen. Damit assoziiert, zeigten sich bei den jungen Erwachsenen vor allem Unsicherheit und erneute Selbstzweifel, ob sie sich der Konkurrenz gegenüber behaupten können. Um besagter Konkurrenz weitmöglich aus dem Weg zu gehen, versuchte ein Interviewpartner neue Wege einzuschlagen. Er versuchte andere Optionen für sich selbst zu finden, weil er annahm, sich unter der bestehenden Konkurrenz nicht durchsetzen zu können.

10.9.5 Stress und Überforderung

Der Studienabschluss an sich stellte für fast alle Befragten eine schwierige und stressige Zeit in ihrem Leben dar. Der Stress für Prüfungen zu lernen, Abschlussarbeiten in der vorgegebenen Zeit zu verfassen, die Angst, aufgrund einer negativ beurteilten Prüfung noch mehr Zeit zu verlieren und dadurch Studiengebühren zahlen zu müssen, sind nur ein paar Beispiele, die anhand der Interviews herausgefiltert werden konnten.

„Ja das war schon/ deshalb habe ich auch dieses/ diesen doppelten Druck gehabt, ich muss mit der Masterarbeit schnell fertigwerden, weil die Betreuerin dann weg ist und ich muss schnell fertigwerden, damit ich dann einen Job finden muss, und dann war halt irgendwie so die Entscheidung, entweder ich suche mir jetzt einen Nebenjob und es verzögert sich die Masterarbeit oder ich hau jetzt voll rein und pumpe die Mama noch um Geld an und dafür ist das dann abgeschlossen. Also das war auf jeden Fall auch nicht so/ nicht so cool. Das war schon ein bisschen anstrengender“ (IP10, 52-52).

Aus diesem Zitat kann entnommen werden, dass es in der Phase des Übergangs zu einer Mehrfachbelastung kommen kann, welche die jungen Erwachsenen auf besondere Art und Weise fordert und auch strapaziert. Das Stresslevel erhöhte sich, je näher der Abschluss kam und die Angst zu versagen stieg ebenfalls. Weiters wurden bei der Analyse der Interviews, im Zusammenhang mit dem Berufseinstieg, sehr häufig die Wörter „Ich

muss“ verwendet, wie auch in dem oben angeführten Zitat (vergleiche: „...einen Job finden muss...“). Hier ein weiteres Beispiel:

„Ähm, ja Stress eigentlich nur am Anfang eben, weil man halt was suchen will und das so schnell wie möglich. In dem Sinne war es dann halt eben stressig, bis man was gefunden hat. Nein und auch, weil man halt dann nach der Uni ähm die die Beihilfen eigentlich null sind und dadurch muss man eben/ ist man halt gezwungen, schnell was zu finden, weil sonst muss man natürlich die die Versicherung selber aufbringen und von keinem Einkommen und keinem Arbeitslosengeld die Versicherung aufbringen und das war halt am Anfang schwierig und dadurch war man dann halt noch mehr unter ähm Druck gesetzt, so schnell zu finden“ (IP11, 48-48).

Daraus kann geschlossen werden, dass der Druck *sofort* nach dem Abschluss einen Job finden zu *müssen*, den jungen Erwachsenen ein großes Anliegen war, auch nicht zuletzt wegen der finanziellen Verpflichtungen, welchen die jungen Erwachsenen nun selbst nachgehen wollten. Anscheinend bestand aber auch ein Gefühl von Notwendigkeit und Dringlichkeit. Dieses Verhalten stellte unter anderen eine Ursache dar, die bei den Befragten zur Überforderung führte.

Neben dem Abschluss des Studiums und der Jobsuche kamen andere wesentliche Vorhaben, wie z. B. der Umzug in eine neue Wohnung hinzu. Das gleichzeitige Vereinen zahlreicher wichtiger Dinge brachte die jungen Erwachsenen an ihre Grenzen. Sie fühlten sich bald überfordert, was zu einem regelrechten Gefühlschaos führte. Für viele Befragte konnte dieser Punkt als Höhepunkt der Krise bezeichnet werden. Die vielen Fragen bezüglich der eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Gedanken über die Zukunft, welche nun danach verlangten, beantwortet und zu Ende gedacht zu werden, frustrierten die jungen Erwachsenen und ließen sie hoffnungslos, hilflos, verzweifelt und orientierungslos zurück.

10.9.6 Orientierungslosigkeit, Hilflosigkeit und Verzweiflung

„[...] ja, durch die Unsicherheit und durch das, ja, wenn man dann irgendwie auch so dahin tümpelt, nachher schwimmt man die ganze Zeit einfach im, im Nichts durch die Gegend. Je länger das andauert, desto negativer wird deine Sicht auf dich selbst und auf deine Umwelt“ (IP13, 24-24).

Das Unvermögen die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu konkretisieren und die daraus entstehende Ziellosigkeit und Orientierungslosigkeit, war für die meisten Befragten ein Tiefpunkt in ihrem bisherigen Leben. Sie wussten nicht, was sie tun sollten, um sich ihrer anbahnenden Frustration und depressiven Verstimmung zu entziehen. Den Alltag zu bewältigen fiel ihnen dadurch immer schwerer und der Umgang mit sich selbst wurde stetig zu einer Belastung. Vor allem der Schritt sich für ein bestimmtes Berufsfeld zu entscheiden, fiel einer Interviewpartnerin besonders schwer:

„[...] Und ich war dann irgendwie in so einer unguten Situation und teilweise schon sehr verzweifelt, weil ich nicht gewusst habe, wie ich das alles stemmen werde/ wie komme ich überhaupt zu dieser Entscheidung, was ich machen will. [...]“ (IP7, 20-20).

Hier wird die Verzweiflung über die Erkenntnis der langen Verdrängung der eigenen Wünsche und die Hilflosigkeit in der Krisensituation deutlich, mit welcher diese Interviewteilnehmerin haderte. Eine solche Perspektivenlosigkeit schilderten auch andere Interviewteilnehmer/-innen kurz vor und nach dem Abschluss ihres Studiums. Aus Verzweiflung bewegten sich die jungen Erwachsenen sehr langsam und ohne Ziel voran und trauten sich im Laufe der Zeit immer weniger zu, wodurch die Angst vor der Zukunft zunahm. Eine Interviewteilnehmerin fühlte ganz genau, dass sich ihr Leben negativ entwickelt und nahm die Veränderung bewusst wahr, war ihr jedoch hilflos ausgeliefert.

„[...] also, wo ich die Fachprüfung gemacht habe, da habe ich keine Kurse mehr gehabt auf der Uni, sondern/ keine Pflichtvorlesungen, sondern Masterarbeit geschrieben und halt Wahlfächer und so und da bin ich halt so durch die Gegend geschwommen ein bisschen und dann irgendwann habe ich mir dann gedacht ,Ok jetzt (...) driftet das Ganze irgendwie ab [...]“ (IP10, 24-24).

Durch den veränderten Alltag merkte die Befragte, dass ihr die nötige Struktur der Universität fehlte und sie sich nun ihre Zeit zwar frei einteilen konnte, diese Tatsache jedoch für sie persönlich keine positiven Auswirkungen hatte. Sie nahm wahr, dass sie von ihrem Weg abkam und sich ihr Leben in eine andere Richtung entwickelte, als sie es geplant hatte. Andere Interviewteilnehmer/-innen erwähnten ebenfalls ein Gefühl des Kontrollverlustes über ihr Leben, worunter ihr Selbstvertrauen und -bewusstsein im Laufe der Zeit zu leiden begann. Zu den Gefühlen der Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit und der Verzweiflung kamen ab diesem Moment auch Frustration und Hoffnungslosigkeit hinzu, was bei manchen Befragten zu Depressionen führte.

„[...] Hin und wieder/ also das ist immer so ein Mix aus ‚Es wird sich schon ergeben, irgendwann im Leben ergibt sich eh irgendwas‘. Hat hat sich im Endeffekt eh ergeben, ich hätte es nicht gedacht, aber ich habe es einfach gesagt zu mir. Und die andere Seite war dann immer so "‘Es wird sich nichts ergeben‘ und ‚Scheiße, was mache ich‘ [...]. Ich würde ich würde sagen so äh verzweifelte Hoffnung und hoffnungslose Verzweiflung, ja“ (IP12, 42-44).

Wegen dieser Divergenz der Gefühle in Bezug auf die eigene Zukunft kann die Sicht auf sich selbst und die eigene Umwelt negativ beeinflusst werden, was die Bewältigung einer Krise zusätzlich erschwert. Im Zwiespalt zwischen der Leichtigkeit der Jugend und der wachsenden Verantwortung im Erwachsenenalter zu sein, löste in den jungen Erwachsenen einen inneren Konflikt aus. Sie schienen nicht nur damit zu kämpfen, plötzlich erwachsen werden zu müssen, sondern standen zudem zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit, in Bezug auf zukünftige Jobchancen. Generell ist zu sagen, dass in diesem Abschnitt der Krise eine pessimistische Einstellung zum Leben überwiegte.

10.9.7 Enttäuschung, Frustration und Depression

Es kann davon ausgegangen werden, dass sich im Laufe des Studiums ein spezifisches Bild für Studierende zeichnet, wo sie in Zukunft arbeiten wollen und können. Somit werden spezifische Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen an das zukünftige Berufsfeld stabilisiert. Werden diese am Ende des Studiums nicht realisiert bzw. erfüllt, kann dies

zu einer tiefen Enttäuschung führen. Im Einklang mit den Selbstzweifeln an erworbenen Fertig- und Fähigkeiten stellten sich drei Absolventen/-innen die Frage, ob sie für ihre Erwartungen die richtige Studienrichtung gewählt haben. Mit den enttäuschten Erwartungen und Vorstellungen ging zudem eine gewisse Trauer einher. Die Annahme im bisherigen Leben versagt zu haben, führte außerdem dazu, dass die jungen Erwachsenen von sich und dem Leben enttäuscht waren.

Eine Interviewteilnehmerin war von sich selbst enttäuscht, da es ihr Wunsch war, so schnell wie möglich sich selbst zu erhalten, um nicht länger finanziell von ihren Eltern abhängig zu sein, dies jedoch lediglich phasenweise schaffte. Da sie während des Studiums viele bezahlte Praktika absolvierte, konnte sie sich teilweise selbst erhalten und war in dieser Zeit nicht mehr auf ihre Eltern angewiesen. Diese Lebensführung wollte sie beibehalten, doch als sie langsam in die Krise abrutschte, ergaben sich Schwierigkeiten, welche sie davon abhielten, ihren Plan fortzuführen.

„Und mit den Eltern, ja ich habe halt dann mit der Zeit ein schlechtes Gewissen bekommen, weil ich dann so geworden bin, wie ich nie sein wollte ‚Mama, ich brauche Geld!‘ (lacht). [...] Und dann auch mit der Versicherung, weil die Mama mich dann bei ihr mitversichern hat müssen und dann hat es geheißen ja das kostet, weiß nicht, 50 Euro im Monat und ich habe gewusst, ich habe keine 50 Euro im Monat (lacht) und das muss jetzt die Mama machen und das war schon ein bisschen demütigend [...]“ (IP10, 72-72).

Die Befragte empfand es als demütigend, dass sie sich in der Zeit als sie arbeitslos war, wieder an ihre Mutter wenden musste. Sie nahm dies als persönliches Versagen wahr und dachte, dass sie in der Erwachsenenwelt nicht bestehen kann. Bei einigen Interviewteilnehmern/-innen war diese Enttäuschung konkret darauf zurückzuführen, dass sie sich im Studium aus Angst keine Gedanken über die Zukunft gemacht hatten und daher nach dem Abschluss zunächst orientierungslos waren. Im nachfolgenden Prozess des Erörterns der eigenen Interessen, Wünsche und Bedürfnisse fanden die jungen Erwachsenen Stellenanzeigen, die sie interessiert hätten, für die sie jedoch nicht die passende Ausbildung hatten oder nicht die erforderliche Erfahrung vorweisen konnten.

„Und da war ich auch ziemlich schwer getroffen, also das war furchtbar, dieses/ ich würde gerne was machen, aber kann nicht machen. Das war so traurig. [...] Also ich habe mich gefühlt wie das letzte Häufchen Elend“ (IP8, 16-20).

Solche Rückschläge verunsicherten und entmutigten die Befragten zusätzlich. Die fehlende Orientierung bezüglich der Jobaussichten, die Unsicherheit, den eigenen Erwartungen und den Erwartungen des Arbeitsmarkts zu entsprechen sowie die damit assoziierte Frustration, gestaltete sich für einige Teilnehmer/-innen so schwierig, dass sie in dieser Phase mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen hatten. Die Tatsache, dass kein Ende dieser Gefühle und Emotionen in Sicht war, führte mitunter dazu, dass sich die Absolventen/-innen verloren fühlten und somit tiefer in die Krise gerieten. Ein weiterer Aspekt, der aus den Interviews hervorging, ist die im Laufe der Krise voranschreitende Isolation von der Umwelt.

„[...] Desto mehr zieht man sich eigentlich zurück und ist nicht proaktiv sein Leben zu bewältigen, sondern scheißt sich an und verkriecht sich in der Höhle. Versucht einfach sich abzulenken und nicht daran zu denken. Aber das funktioniert halt nicht auf Dauer. [...]“ (IP13, 24-24).

Teilweise versuchten die Interviewteilnehmer/-innen aus der Situation zu fliehen und sie zu verdrängen. Sie gaben immer weniger von sich preis, in der Angst von anderen Menschen verurteilt und unter Druck gesetzt zu werden. Die Anspannung und der negative Gemütszustand lösten bei den Befragten Hoffnungslosigkeit aus, welcher sie sich nicht entziehen konnten. Aus dem Zitat geht hervor, dass sich der Befragte immer weiter von der Außenwelt distanzierte, obwohl er wusste, dass er irgendwann an einen Punkt gelangen werde, an dem diese Bewältigungsstrategie nicht mehr funktioniert. Anscheinend fehlten ihm jedoch zum damaligen Zeitpunkt die Energie und der Mut, sich aus der Situation zu befreien.

10.10 Veränderung der Emotionen und Gefühle

10.10.1 Initiative und Ehrgeiz

Der Übergang vom Studium in das Berufsleben geht nicht nur mit der Annahme einer beruflichen Identität einher, sondern ist ebenso mit der Veränderung der Gefühlswelt verbunden. Den Interviewpartner/-innen war es möglich die bisherige Orientierungslosigkeit durch Initiative und Ehrgeiz hinter sich zu lassen. Ihnen gelang es, die Kraft aufzubringen etwas gegen ihre Zukunftsängste zu tun und sich mehr zuzutrauen. Um dies zu realisieren benötigt es Selbstdisziplin, um z. B. den Bewerbungsprozess zu meistern und folgend einen Job zu finden.

„[...] Das war dann schon einmal hilfreich, dass ich sage ‚Ok ich setze mich jetzt einfach dazu und mach das [...]‘“ (IP9, 29-29).

Die anfängliche Orientierungslosigkeit und Unsicherheit veränderten sich im Laufe der Transition hin zu mehr Selbstsicherheit und Tatkraft. Die Absolventen/-innen kamen an einen Wendepunkt, an dem sie den Ehrgeiz verspürten weiterzumachen, auch wenn es für sie zu dieser Zeit schwierig oder sogar fast unmöglich erschien, diese Zeit zu überstehen.

„Das ist/ war dann/ ja dann habe ich mich eben auch hingesetzt und gesagt ‚So ich gehe jetzt wirklich schauen, ob es Stellen gibt und bewerbe mich jetzt auch an Stellen, die jetzt nicht eins zu eins wirklich jetzt den Vorstellungen entsprechen was die aus-schreiben/ ich schicke es auf Initiative trotzdem hin‘“ (IP9, 29-29).

Aus dem Zitat ist zu entnehmen, dass sich ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickelte. Demnach vollzog sich ein Wandel von der Angst nicht gut genug zu sein, hin zu mehr Selbstbewusstsein. Weiters wurde in diesem Zusammenhang seit langem Selbstwirksamkeit wahrgenommen und vermutlich auch Stolz, sich seinen Ängsten gestellt zu haben.

10.10.2 Planung

Eine andere wesentliche Methode, die die jungen Erwachsenen nutzten, war, sich einen Plan zu machen bzw. eine gewisse Struktur in ihrem weiteren Handeln zu finden. Sie setzten sich Prioritäten und Teilziele für die Zukunft. Dadurch wurden, im Gegensatz zu dem bisherigen Durcheinander, gezielte nächste Schritte geplant und realisiert.

„Ja genau einen Ablauf, genau, dass eben alles geordnet ist, dass du weißt was machst du jetzt. Und wenn das eben nicht ist, was machst du dann. Dass man wieder eben quasi schrittweise vorgeht und nicht quasi/ davor in der Krise, wo alles ein so ein Wurschtlhaufen, wo du kein Ende mehr siehst, sondern einfach nur ‚Oh mein Gott‘“ (IP9, 53-53).

Des Weiteren zeigten sie sich in Bezug auf die Berufswahl sehr offen. Sie fokussierten ebenso Berufe, deren Anforderungsprofil sie nicht gänzlich entsprachen, um ihre Jobchancen zu erhöhen. Zudem erreichten sie im Laufe der Krise einen Punkt, an dem sie sich Unterstützung suchten und somit Aufgaben delegierten, wodurch sich ein gewisser Optimismus einstellen konnte.

10.10.3 Gefühl der Sicherheit

Als den jungen Erwachsenen bewusst wurde, dass sie einen Job gefunden hatten, welcher ihren Wünschen und Zielen entsprach, wandelte sich ihre Gefühlslage.

„Also da ist es dann schon wieder ein bisschen gegangen, weil ich wusste ich habe einen Job“ (IP8, 22-22).

„Das/ es es ist in Ordnung. Dadurch, dass ich jetzt weiß, dass ich ab September in Oberösterreich fix bei einer Firma sein werde, ist ist das jetzt, ist die Krise jetzt vorbei (lacht). Die Krise ist jetzt erledigt“ (IP12, 30-30).

Aus den Zitaten ist zu entnehmen, dass sich die Gefühle der jungen Erwachsenen durch die Sicherheit einen Job zu haben, ins Positive veränderten. Die Sicherheit finanziell unabhängig zu werden und einen Schritt in die Arbeitswelt getan zu haben, war für viele der Zeitpunkt, an dem die Symptome der Krise abflachten.

10.10.4 Gefühl der Offenheit

Hinzu kam, dass sich die jungen Erwachsenen als aufgeschlossener in Bezug auf die Jobauswahl beschrieben und sich ebenso auf Jobangebote in anderen Bundesländern fokussierten. Im Laufe des Bewerbungsprozesses wurde ihnen bewusst, dass sie sich bei der Jobsuche nicht nur auf ihre Heimatstadt konzentrieren durften und merkten, dass sich die Jobsuche, ohne diese selbstgesetzten Einschränkungen leichter gestaltet. Dadurch konnten sich neue bzw. andere Jobmöglichkeiten auftun.

„Dann habe ich mal das Wohnung-suchen gelassen, das Jobsuchen habe ich dann weitergemacht, auch in Oberösterreich. Ursprünglich wollte ich halt in Graz bleiben, aber ich habe mir dann gedacht, ich darf mich nicht nur auf einen Ort so fokussieren. Das funktioniert nicht, man muss ein bisschen weiter gefasst denken“ (IP12, 32-32).

Des Weiteren bemerkten sie, aufgrund der ausgeschriebenen Anforderungsprofile der Arbeitsstellen, dass ihr bisher angeeignetes Wissen in vielen verschiedenen Bereichen Anwendung finden kann. Dadurch wurde ebenfalls ihr Mut zur Kreativität gefördert.

„[...] ja auf jeden Fall, dass man ein bisschen weitergefasst denken muss, also nur das was man gelernt hat. Ähm dass man auch schauen kann, ob/ wo kann ich das/ in welchen anderen Bereichen kann ich das eigentlich anwenden oder mit was kann man das kombinieren“ (IP12, 80-80).

Das Zitat zeigt, dass sich nicht nur eine Offenheit gegenüber den Orten, an dem Berufe ausgeübt werden können, einstellte, sondern ebenso ein Bewusstsein darüber entwickelt wurde, worin mögliche eigene Stärken und Schwächen liegen. Daraus konnte sich ein positives Selbstbild entwickeln, wobei die eigene Selbstwirksamkeit wahrgenommen

werden konnte. Dies führte dazu, dass sich die jungen Erwachsenen selbstbewusster zeigten.

Der Einstieg in einen Beruf kann nicht nur mit einem Ortswechsel verbunden sein, sondern ebenfalls mit einem neuen Kontext.

„Am Anfang halt, aber das war halt einfach nur, weil man in einer neuen Situation ist, dann muss man halt erst wieder schauen, wie man sich anpasst aber, wenn man sich einmal eingelebt hat, auch in der Arbeitswelt, dann kommt das ganz schnell wieder. Aber natürlich ist man in der ersten Woche jetzt/ kann man nicht vor Selbstvertrauen strotzen, wenn man nicht weiß, was auf einen zukommt aber, wenn man einmal eine Woche drin ist, dann baut sich das wieder auf (lacht)“ (IP11, 64.64).

Aus diesem Zitat ist einerseits zu entnehmen, dass der Eintritt in einen Beruf mit Unsicherheit verbunden ist, wobei dies auf die Umgangsformen und Verhaltensregeln in dem fremden Kontext bezogen sein kann. Andererseits zeigt sich, wenn diese Umgangsformen und Verhaltensregeln verinnerlicht wurden, nimmt die Unsicherheit wieder ab und das Selbstvertrauen kann sich erneut aufbauen.

10.10.5 Ängste abbauen, Selbstbewusstsein aufbauen

Der Einstieg in das Berufsleben ist für viele Menschen ein wesentlicher Schritt in ihrem Leben. Nachdem dieser erste Schritt getan war und die Interviewpartner/-innen auch positive Rückmeldungen von ihrem Umfeld erhielten, begannen anfängliche Sorgen und Ängste abzunehmen. Sie gaben ebenso an, dass sich ihr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstwert im Laufe des Übergangs wesentlich gestärkt hat.

„Und (...) das ist am Anfang sehr schwierig gewesen, weil Angst schüttelt man nicht so leicht ab, aber da muss man sich eben einmal drübertrauen und wenn das dann so halbwegs hinhaut und man versucht das dann einmal und es klappt dann doch ganz gut, dann tankt man wieder ein bisschen Selbstbewusstsein und kann dann auch selbstbewusster in andere Jobs dann einsteigen oder auch selbstbewusster kündigen. Weil man schon einen Schritt für sich getan hat und das überhaupt einmal geschafft hat, einzusteigen. Da weiß man, ‚Das war ja schon einmal ein Riesenschritt für mich und dann schaffe ich das auch wieder einen Schritt zu machen‘ und zu sagen ‚Nein, das

passt mir doch nicht'. Also das war auf jeden Fall nützlich, dass ich mich dann doch getraut habe diesen Schritt zu wagen/ es einfach zu versuchen und wenn es klappt dann klappt es und wenn nicht, dann nicht und dadurch geht die Welt jetzt nicht unter“ (IP7, 22-22).

Diese Interviewpartnerin beschrieb den Schritt in die Berufswelt als einmalige schwierige Herausforderung. Durch das Wagnis, diesen Schritt getan zu haben, nahm die Angst vor unbekannten beruflichen Situationen ab. Im Laufe dessen konnte sie selbstbewusster auftreten und dadurch weitere Herausforderungen meistern. Sie sah dementsprechend zuversichtlicher in die Zukunft, wodurch sich ihre Versagensängste verringerten. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass sie im Laufe der Zeit akzeptierte, Fehler machen zu können und erkannte, dass dies ebenso einen Lernprozess darstellen kann. Sie lernte mit kleinen Rückschlägen gelassener umzugehen und diese als Chance zur Verbesserung zu betrachten.

10.10.6 Optimismus

Neben dem aufgebrauchten Mut und Tatendrang etwas an ihrer Situation zu ändern, nahmen bei den jungen Erwachsenen ebenso die negativen Gedanken über die Dauer der Studienzeit oder bezüglich des Übergangs im Allgemeinen, ab. Diese Erfahrung trug wesentlich zu ihrer Persönlichkeitsentwicklung bei, da das Bewusstsein für eigene Vorlieben und Abneigungen deutlicher wurde.

„Die Erfahrung nimmt mir dann trotzdem niemand und ich weiß dann eben was ich nicht will. Und das trägt dann irgendwie auch wieder zur Professionalität, wie auch zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung bei, weil dazu gehört auch was man eben nicht will“ (IP7, 22-22).

Zudem erschien einer Interviewpartnerin, das eigene Überschreiten der Mindeststudienzeit in einem anderen Licht:

„Ok andere sind vielleicht jünger und haben mehr Berufserfahrung beziehungsweise einfach schon mehr gemacht, also schon irgendwo hineingeschnuppert, aber ich habe

mich sicher mehr schon mit mir beschäftigt und auch mit anderen Menschen und den Problemen von anderen Menschen, dadurch dass ich einfach schon so viel Zeit gehabt habe im Studium, habe ich auf jeden Fall schon mehr/ ein bisschen mehr Lebenserfahrung und ein bisschen mehr Erfahrung mit den Menschen, als andere, die eben da einmal arbeiten und dort einmal arbeiten. Natürlich als Praktikant hat man jetzt nicht den kompletten Einblick in die Materie, ist eh klar. Und (...) ja ich weiß nicht/ das habe ich auf jeden Fall erkennen müssen, dass das ja eigentlich trotzdem eine Stärke von mir ist, dass ich gut mit Leuten arbeiten kann beziehungsweise die Erfahrung habe, mit den Leuten zu arbeiten, weil ich eben schon so viel mit Leuten geredet habe, ihnen geholfen habe [...]“ (IP7, 26-26).

Dem Zitat ist zu entnehmen, dass sie nach intensiver Beschäftigung mit sich selbst und durch eine positivere Lebenseinstellung Fähigkeiten wahrnahm, welche sie sich im Laufe der Studienzeit neben der Theorie, aneignen konnte. Diese Fertig- und Fähigkeiten konnte sie jetzt als persönliche Stärken ansehen. Zudem war sie nun der Meinung, dass ihr diese, zuvor von ihr als negativ wahrgenommene Überschreitung der Mindeststudienzeit, im Vergleich zu ihren jüngeren Kollegen/-innen einen Vorteil im Arbeitsprozess verschaffe. Dies kann daher rühren, dass die umfassende Beschäftigung mit sich selbst und anderen in der Krise, als bedeutsame Schlüsselqualifikation angesehen wird. Des Weiteren ist auf ihre Einstellung dem Arbeitsprozess und der eigenen Person gegenüber hinzuweisen. Die Interviewteilnehmerin versuchte sich auf die positiven Aspekte ihres Lebens sowie ihre Stärken zu fokussieren, wodurch ihre Selbstzweifel bezüglich des Altersunterschiedes und der Berufserfahrung ihrer Kollegen/-innen kontinuierlich an Bedeutung und Wert verloren.

10.11 Bewältigung der Krise

Bei den jungen Erwachsenen lässt sich die Tendenz erkennen, dass der Zeitpunkt an dem ihnen bewusst wurde, dass Handlungsbedarf besteht, um die Krise zu bewältigen, den Höhepunkt dieser darstellte.

Ab diesem bestimmten Zeitpunkt merkten alle Befragten, dass es nicht mehr möglich war, ihr Leben in gewohnter Weise zu führen bzw. es bereits zu viele durch die Krise hervorgerufene Einschränkungen gab, die sie nun bereit waren, aufzulösen.

„[...] Ich habe mich eben zurückgezogen, ich war total überfordert mit allem, also ich bin da sehr/ also mir ist es da sehr schlecht gegangen, deswegen auch die Therapie, weil ich dann wirklich auch einmal einen Nervenzusammenbruch gehabt habe, wo ich gemerkt habe, ich muss dann etwas ändern, weil so möchte ich mein Leben nicht weiterführen, weil da geht ja überhaupt gar nichts weiter, also ich bin einfach gestanden, ich bin nicht mehr weiter gekommen und wollte dann/ und habe dann irgendwann den Mut dazu gefunden, dass ich sage, ich möchte jetzt daran etwas ändern [...]“ (IP7, 34-34).

Diese Interviewteilnehmerin entschied sich, zum besagten Zeitpunkt eine Therapie zu beginnen und sich somit professionelle Unterstützung zu holen. In der Zeit des Zusammenbruchs erfuhr sie jedoch Gefühle des Stillstandes und der Verzweiflung, welche sie schlussendlich aber dazu antrieben, ihr Leben in die Hand zu nehmen und ihre Probleme zu bewältigen, um das Leben zu führen, welches sie sich eigentlich wünschte. Die Krise war also ihre Chance eine Veränderung in ihrem Leben herbeizuführen und kann deshalb auch als positiv angesehen werden.

Aus den Interviews ist zu entnehmen, dass sich alle Befragten der Unterstützung von außen bedienten, um der Krise entgegenzuwirken. Um diese zu überwinden, nutzten sie unter anderem ihr soziales Netzwerk.

10.11.1 Familie, Freunde/-innen und Bekannte

Alle Befragten, bis auf einen, gaben an, dass ihnen ihre Familie in dieser Zeit der Krise unterstützend zur Seite stand.

„Und auch mit den Eltern zu reden die einem gut zureden und motivieren, hat mir auch sehr viel gebracht, also auch zu wissen, dass meine Eltern hinter mir stehen oder dass sie mich eben in jedem/ in jeglicher Form und Art und Weise unterstützen, egal was für einen Weg ich einschlage. Also auch dieses Sicherheitsnetz von den Eltern zu haben war auch sehr wichtig in dieser Phase, weil man doch sehr verloren ist und auch nicht weiß, wie wird sich das finanziell ausgehen. Da hatte ich Gott sei Dank immer den Rückhalt von meinen Eltern gehabt, die gemeint haben, du brauchst so lange wie

du brauchst und du wirst das schon machen, was du willst und du wirst schon deinen Weg gehen. Das heißt ich war da immer sehr/ also die haben mich sehr bestätigt in dem was ich gemacht habe“ (IP7, 24-24).

Die Eltern dieser jungen Erwachsenen versuchten ihre Tochter zu motivieren, ihr Mut zu machen und gaben ihr das Gefühl mit ihren Ängsten nicht allein zu sein. Sie unterstützten sie also nicht nur finanziell, sondern auch emotional und gaben ihr die benötigte Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Diese Empathie und Toleranz sowie Akzeptanz benötigte und schätzte die Befragte in der Zeit der Krise sehr. Die Eltern rückten nach dem Abschluss des Studiums in ihrer Rolle der Unterstützer/-innen weiter nach vorne, traten an die Stelle der Universität als Schonraum und versuchten ihrer Tochter ein „Sicherheitsnetz“, wie es die Befragte selbst betitelte, zu bieten. In dieser Phase wurde wieder vermehrt auf die Eltern als Ratgeber/-innen und Helfer/-innen zurückgegriffen als es in der Zeit des Studiums der Fall war, in welcher noch die Abnabelung der Eltern im Vordergrund stand.

Des Weiteren fällt auf, dass die am häufigsten genannte Person, mit welcher über die Probleme und die Krise gesprochen wurde, welche sich auch am meisten für die Bewältigung der Probleme einsetzte und sich um das Wohlergehen des Kindes bemühte, die Mutter der Interviewteilnehmer/-innen war. Der Vater wurde nie explizit erwähnt, sondern nur im Zusammenhang mit dem Begriff „Eltern“.

Neben der Familie, welche als Unterstützung während der Krise fungierte, wurden bei den meisten Befragten ihre Freunde/-innen sowie der/die Partner/-in genannt. Der Austausch und die Ratschläge von Menschen wie z. B. unter anderem Studienkollegen/-innen, welche in einer ähnlichen Situation sind oder waren, wirkte zudem beruhigend auf die Befragten.

„Es war natürlich schön zu hören, auch von Freunden, dass es ihnen gleich geht. Also ich war dann mit meinen ganzen Gefühlen und meinen Gedanken nicht alleine. Also ich habe gemerkt, dass es sehr vielen sehr ähnlich oder total gleich geht. Das heißt das hat mich auch noch einmal bestärkt, dass ich nicht die Einzige bin oder irgendeine Aussätzige“ (IP7, 24-24).

Das Gefühl zu einer Gemeinschaft zu gehören und nicht allein mit seinen Problemen und Gedanken zu sein, ist ein Bedürfnis, welches von den meisten Menschen geteilt wird. Gerade in einer Krisensituation kann dieses Bedürfnis noch stärker ausgeprägt sein. Diesem Zitat ist zu entnehmen, dass die Befragte zuvor das Gefühl verspürte mit ihren Emotionen und Problemen allein zu sein, jedoch im Gespräch mit Freunden/-innen erkannte, dass dies nicht der Wahrheit entsprach. Bei einem Austausch unter Freunden/-innen wurden oftmals auch Ratschläge gegeben und Pläne entwickelt, um die Situation zu bewältigen, aber auch versucht, Handlungen zu kopieren und Denkmuster der anderen Person zu übernehmen, in der Hoffnung, diese würden zur Lösung des Problems führen.

Bei manchen Interviewteilnehmern/-innen reichten jedoch die Gespräche mit der Familie und den Freunden/-innen sowie dem/-r Partner/-in nicht aus, um die Krise zu bewältigen.

„Eine Zeit lang reicht es mit Freunden, Freundin oder was auch immer, zu reden. Bringt einen auch ein Stückchen weiter (...), aber ja, Freunde und so sind einfach nicht da, um um/ und haben auch nicht die Mittel und und Möglichkeiten, dir einfach gezielt helfen zu können“ (IP13, 62-62).

Dieser Befragte wollte seine Probleme seinem Umfeld nicht zumuten und niemandem über längere Zeit zur Last fallen. Außerdem waren die Hilfestellungen seines Umfeldes begrenzt, da anscheinend die Schwere seiner Krise die Mittel seiner Freunde/-innen und Partnerin überstieg.

10.11.2 Psychotherapie

Aus dem oben genannten Grund, welchen der Befragte im Zitat bereits ansprach, wird die Notwendigkeit einer professionell geschulten außenstehenden Person deutlich. Vier der sieben befragten Personen wendeten sich im Laufe der Krise an einen/-e Psychologen/-in oder Psychotherapeuten/-in, um die Krise bewältigen zu können.

„Habe ich dann, wie ich sehr tief gefallen bin, auch Psychologen und Psychiater aufgesucht, der mich dann halt auch unterstützt hat. Und ich auch jetzt noch psychologisch betreut werde. Ja das habe ich einmal gemacht, weil ohne dem, glaube ich, wäre es eh nicht gegangen. Dann wäre ich in ein komplettes Loch hineingefallen“ (IP9, 51-51).

Hier wird deutlich, dass die Befragte ihre Situation als sehr akut und ernstzunehmend einschätzte und sich auf Grund dessen dafür entschied, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie schien vor ihrer Situation zu kapitulieren und der einzige Ausweg bestand für sie in der Hilfe von außen. Durch die Therapie konnte die Befragte ihre Krise überwinden und arbeitet weiterhin mithilfe professioneller Unterstützung an der Aufrechterhaltung ihrer psychischen Gesundheit.

Eine andere Interviewteilnehmerin war sich ihrer Unzulänglichkeiten bereits bewusst und wollte gezielt an diesen arbeiten.

„[...] und ich bin auch in Therapie gegangen, also Psychotherapie (...) Was mir auch sehr viel weitergeholfen hat, weil ich gemerkt habe, dass ich (...) einfach mit mir und mit meinem Selbstbild und meinem Selbstbewusstsein anscheinend Probleme habe und was mir das Ganze auch erschwert“ (IP7, 24-24).

Sie hatte bereits zu Beginn der Krise bzw. im Verlauf der Krise eine Vorahnung, was sie an der Bewältigung dieser und im Leben prinzipiell behindert, und sah ihre Chance in der Psychotherapie. Auffallend war zudem, dass alle Befragten, welche sich während der Krise in Behandlung befanden oder gegenwertig befinden, stets positiv über diese sprachen.

Aus den Interviews geht hervor, dass die Befragten bei der Wahl dieser Unterstützungsform zunächst versuchten, die Situation allein zu meistern, jedoch daran scheiterten und danach zu der Überzeugung gelangten, sich für eine Therapie zu entscheiden.

Dabei ist anzumerken, dass keine/r der Befragten zu keinem Zeitpunkt der Krise daran dachte, zu resignieren. Aus den Interviews heraus kann zwar gesagt werden, dass Ten-

denzen hierzu bei den Höhepunkten der Krise zu vernehmen waren und auch immer wiederkommende negativere Phasen vorhanden waren, jedoch stets daran gearbeitet wurde, diese hinter sich zu lassen.

In der Therapie lernten die Befragten vor allem Selbstreflexion und einen bewussteren Umgang mit sich selbst, der auf Dauer ein positives Selbstbild und -bewusstsein ermöglichte.

Über die Dauer der Therapie erzählte eine junge Erwachsene, dass sie mit der Therapie noch vor dem Eintritt ins Berufsleben begann und diese auch noch fortsetzte, als sie bereits einen Job hatte.

„Aber ich war, ich glaube insgesamt zwischen fünf bis zehnmal dort, im Abstand von zwei bis vier Wochen. Also auch noch länger, als ich schon gearbeitet habe, weil ich einfach sichergehen wollte, dass das abgeschlossen ist. Würde ich jedem empfehlen, auch wenn man quasi nur so kleine Probleme hat“ (IP8, 58-58).

Aus diesem Zitat geht hervor, dass der positive Abschluss der Krise für diese Interviewpartnerin hohe Priorität aufwies. Es scheint, als wurde diese Phase als dermaßen belastend und negativ empfunden, dass sie alles daransetzte, nie mehr eine ähnliche Situation durchleben zu müssen. Aus diesem Grund wollte sie sicherstellen, dass dieser Teil ihres Lebens ausführlich aufgearbeitet und abgeschlossen werden konnte. Ihre Empfehlung am Ende des Zitats lässt darauf schließen, dass sie von dieser Unterstützungsform überzeugt ist und sie als sehr positiv, hilfreich und angenehm empfand.

10.11.3 Universitäre Angebote

Andere Interviewteilnehmer/-innen nahmen die universitären Unterstützungsprogramme ihrer jeweiligen Universität in Anspruch, um die Krise zu bewältigen.

„[...] aber ich war eben schon in so einem Bewerbungsding, wo mir geholfen hat, eben Lebenslauf schreiben und eben Bewerbungsunterlagen zusammenstellen, die mir eben auch gesagt hat, wo ich schauen könnte, auf welche Seiten. Und so bin ich dann auch dazu gekommen, dass das auch wieder eben/ dass ich das wieder in den Griff bekomme“ (IP9, 51-51).

Durch die Unterstützung der Mitarbeiter/-innen in den Bewerbungsseminaren an der Universität konnte diesen jungen Erwachsenen bei ihrem Bewerbungsprozess geholfen werden, der für sie augenscheinlich eine große Hürde darstellte. Bei diesen Seminaren war auch eine gewisse Selbstreflexion gefordert, welche zusätzlich half. Dieser Orientierungslosigkeit und Überforderung konnte mithilfe von Bewerbungsseminaren, Vorträgen und der Inanspruchnahme eines Mentoring-Programms auch bei einer anderen Interviewteilnehmerin entgegengewirkt werden. Dort hatten sie eine kompetente Ansprechperson, welcher Fragen gestellt werden konnten, und die sie im Zuge dessen beim ersten Schritt in das Berufsleben – dem Bewerbungsprozess – unterstützte.

10.11.4 Selbstreflektion und Selbsthilfe

Aus vielen Interviews geht hervor, dass die Befragten sich in der Krise oft und intensiv mit ihrer Person beschäftigten, unabhängig davon, ob sie Unterstützung von außen in Anspruch nahmen. Manche meisterten die Situation allein, mittels Selbstreflexion und mithilfe ihres sozialen Netzwerks und ohne gezielte Unterstützungsmaßnahmen. Dies geschah vor allem mittels Selbsthilfebücher und Internetrecherchen. Eine Interviewteilnehmerin gab an, dass sie in dieser Zeit oftmals das Internet zu Rate zog, um sich einen umfassenden Überblick über ihr Berufsfeld machen zu können und Antworten auf ihre Fragen zu finden.

10.12 Veränderungen während und nach der Krise

10.12.1 Ziele

Primäres Ziel der jungen Erwachsenen war zunächst der Abschluss ihres Studiums, um folgend schnell in das Berufsleben einzusteigen. Im Laufe des Studiums bzw. nach diesem, mussten sie bestimmte Bereiche ihres Lebens adaptieren und auch Ziele und Werte verändern.

„[...] Ja, also so Gedankenveränderung habe ich schon mir machen müssen, so wie/ mein Hauptplan ist nicht aufgegangen, sagen wir so. Also mein Hauptziel vom Anfang von meinem Bachelorstudium hat sich dann schon verändert, bis zum Schluss hin“ (IP9, 39-39).

Die Ziele und Werte unterlagen demnach einem ständigen Wandel und veränderten sich parallel mit der Weiterentwicklung der Person. Aus den Interviews ging hervor, dass es vor allem wichtig war, einen Beruf zu ergreifen, der Spaß und Freude machte und mit dem eine Identifikation möglich war.

„Wie ich am Anfang darüber nachgedacht habe, über einen Job, dachte ich immer ich nehme einfach das, was kommt. Während dem Suchen, aber vor allem (...) gab es schon viele Stellenangebote, bei denen ich wusste, da bewerbe ich mich nicht. Ich will etwas machen, was mir Spaß macht, ich will etwas machen, wo ich nicht 40 Stunden in der Arbeit hocke und mir denke ‚Oh Gott ich will unbedingt heim und einfach nie wieder etwas damit zu tun haben‘. Also das hat sich schon voll verändert“ (IP8, 34-34).

Aus dem Zitat lässt sich ableiten, dass die Befragte zunächst wenig über ihre berufliche Zukunft nachdachte, sie sich jedoch im Laufe des Bewerbungsprozesses ihrer Wünsche und Zukunftsvorstellungen bewusster wurde. Zu wissen, welcher Beruf nicht zu den eigenen Vorlieben passt oder nicht im eigenen Kompetenzbereich liegt, ist ein Zeichen von Professionalität. Sie wollte auf keinen Fall eine Stelle annehmen, in der sie sich nicht

wohlfühlt. Festzuhalten ist an dieser Stelle der Gedanke, dass sie den perfekten Beruf für sich suchte. Manchmal herrscht aufgrund der Stellenausschreibungen jedoch keine exakte Vorstellung darüber, auf welche Weise Aufgabengebiete abzudecken sind. Somit könnte sie diese Angst bzw. Einstellung um wertvolle Erfahrungen und um Jobs bringen, welche ihr auch gefallen könnten, obwohl sie sich auf den ersten Blick dagegen entschieden hatte. Dem Zitat ist darüber hinaus zu entnehmen, dass dieses Verhalten auf ein starkes Selbstbewusstsein zurückzuführen ist, da die Befragte sich ihrer Wünsche und Bedürfnisse bewusst war und diese auch zu ihrer Zufriedenheit erfüllen wollte und aus diesem Grund sogar Stellenangebote ablehnte. Ihr Glück und ihre Zufriedenheit nahmen oberste Priorität bei der Berufsauswahl ein, so auch bei einer anderen Befragten, die sich das Ziel setzte, sich ihrer Interessen und Fähigkeiten bewusst zu werden, um sich folgend mit ihrem Beruf identifizieren zu können.

„[...] es muss mir einfach gut gehen, weil es ist mir lange genug nicht gut gegangen und das möchte ich einfach nicht mehr. Also glücklich sein und das machen, was ich gerne mache und dafür hoffentlich auch noch so halbwegs entlohnt werden, sodass ich mir meinen Lebensstandard, so wie ich ihn mir vorgestellt habe, aufrechterhalten kann und/ also jetzt nichts Besonderes/ es soll, ja ich weiß nicht, doch ein normales 0815 Leben sein, aber ein glückliches“ (IP7, 38-38).

Für zwei Teilnehmerinnen stand die Entwicklung eines starken Selbstbewusstseins an erster Stelle, da dieses im Laufe der Krise beschädigt wurde und deshalb gesunken war.

„Da habe ich zuerst einmal kleine Ziele für mich formulieren müssen/ also zuerst ein bisschen Selbstbewusstsein entwickeln, das war ein Ziel. (...) Da habe ich erst einmal lernen müssen, dass ich an meinem Selbstbewusstsein arbeiten muss oder/ ja zu lernen, dass (...) auch an meinem Selbstwert zu arbeiten, das hat sich dann verändert. Ich musste das dann einfach machen, durchziehen und so schnell wie möglich eben, damit ich nicht noch älter werde und wieder nichts passiert“ (IP7, 26-26).

Diese Befragte wollte sich zunächst nur kleine Ziele stecken, jedoch ist an dieser Stelle anzumerken, dass die Entwicklung eines starken und gesunden Selbstbewusstseins und -wertes im Grunde kein „kleines“ Ziel, sondern eine größere Aufgabe darstellt, welche

viel Selbstreflexion und Zeit benötigt. Für sie stellte ein starkes Selbstbewusstsein anscheinend die Voraussetzung für einen positiven Einstieg ins Berufsleben dar, weshalb es ihr so wichtig war, dieses so schnell wie möglich zuvor zu erfüllen. Hier wird erneut deutlich, dass das Alter bei dieser Interviewteilnehmerin einen Trigger darstellte, der in ihr Angst und Unsicherheit sowie ein vermindertes Selbstbewusstsein auslöste.

Die zweite junge Erwachsene sprach im Zusammenhang mit dem Wiederaufbau des Selbstbewusstseins, von welchem großen Wert dabei die gezielte Beschäftigung mit der Krisensituation sei.

„Also man muss, glaube ich, sich selbst auch einschätzen können, um sagen zu können ob man jetzt der Typ ist, der Krisen leichter bewältigt oder/ es gibt sicher Leute, die das irrsinnig einfach können oder für die so eine Krise gar keine Krise wäre. Und ich bin halt eher der Typ, der (...) nicht so (lacht) super (lacht) positiv immer auf alle Sachen zugeht, sagen wir jetzt einmal so. Und man muss halt viel darüber nachdenken. Das aufarbeiten auch, glaube ich. Aufarbeiten ist ganz wichtig für den Selbstwert, das Selbstwertgefühl auch, weil Selbstbewusstsein kann man ja auch immer so ein bisschen vortäuschen, aber Selbstwert ist tiefergehend“ (IP8, 44-44).

Durch Selbstreflexion, meint diese junge Erwachsene, könne nach einer Zeit, eine gute Selbsteinschätzung stattfinden, welche für die persönliche Entwicklung nötig sei. Sie selbst schätzte sich als eine eher pessimistische Person ein und merkte damit an, dass dieser Prozess für sie anscheinend mit Schwierigkeiten und Problemen verbunden war. Als Bewältigungsstrategie wählte sie die Selbstreflexion und die konkrete Arbeit an der eigenen Person. Sie arbeitete ihre Vergangenheit sowie die Gegenwart auf, wurde sich vermutlich ihrer Gefühle und Meinungen bewusst und konnte sich so weiterentwickeln. Diese Weiterentwicklung trug dazu bei, dass sich auch ihr Selbstwert verbesserte und sie sich dadurch als authentisch und wertvoll wahrnehmen konnte. Dabei unterschied sie konkret zwischen der Relevanz des Selbstbewusstseins und des Selbstwertes und setzte die Priorität bezüglich der Entwicklung des Selbstwertes. Da sie sich ehrlich mit ihren Gefühlen, Gedanken und Fähigkeiten auseinandersetzen wollte, ist diese Ansicht und Unterteilung durchaus nachvollziehbar.

10.12.2 Tagesstruktur

So verändern sich mit dem Eintritt in das Berufsleben auch die Alltagsstruktur und die Einstellungen bezüglich des Lebens selbst. Über die veränderte Lebens- bzw. Tagesstruktur und die verminderte Freizeit sprach auch eine weitere Interviewteilnehmerin.

„Hm, nein vielleicht einfach, dass dass man nicht/ also wo man weniger Zeit hat, versucht man halt die wenige Zeit, was man hat, besser zu nutzen. Und früher, wenn ich einmal einen Tag (...) nichts gemacht habe, war es nicht schlimm für mich, aber jetzt, wenn ich mal einen Tag frei habe, dann will ich unbedingt so viel machen wie geht (lacht)“ (IP11, 80-80).

Der Alltag im Studium, den sich die Studierenden meist selbst einteilen können, macht es den jungen Erwachsenen leicht, ihren Hobbies nachgehen zu können und soziale Kontakte zu pflegen. Er bietet mehr Freiräume und vor allem mehr Zeit. Im Arbeitsalltag sind die jungen Erwachsenen meist kurzzeitig überfordert mit der neuen Tagesstruktur. Mit der Zeit lernte diese Interviewteilnehmerin jedoch, damit umzugehen und wusste erst nach dem Einstieg ins Berufsleben, das Leben als Studentin richtig zu schätzen. Nun musste sie ihren Alltag besser planen und organisieren – für die gleiche Spontanität wie im Studium, blieb kein Platz. Weiters sprach sie davon, dass sie die Tage nun ganz anders verbringen und nützen wolle, als zu Studienzeiten. Die Freizeit im Arbeitsalltag bekam demnach einen höheren Stellenwert im Gegensatz zum Studium.

Eine weitere Veränderung stellt der der Ernst des Lebens, welcher mit dem Eintritt ins Berufsleben spürbar wird, dar.

„Hm naja, vielleicht, dass man einfach die Sachen jetzt nicht mehr ganz so locker sieht. Weil man ja doch viel Verantwortung hat beim Arbeiten und jetzt auf der Uni, wenn ich einmal sage ich habe einmal einen Tag keine Lust, dann bleibe ich daheim, das geht jetzt nicht mehr. Also man muss sich mehr an Regeln halten [...]“ (IP11, 66-66).

Die Befragte spricht in diesem Zusammenhang den Unterschied zwischen dem Studien- und dem Berufsalltag an, welcher nun ernster als zuvor ist. Zudem spielten die Übernahme von Verantwortung und die Verpflichtung und die damit verbundene Einhaltung gewisser Regeln, im Kontext des Erwachsenwerdens, eine Rolle. Der jugendliche Leichtsinns schien bei dieser Interviewteilnehmerin mit dem Eintritt ins Berufsleben endgültig verschwunden zu sein. Sie klagte im Laufe des Interviews ebenfalls über die wenige Freizeit, welche es ihr nicht ermöglichte, ihre Freundschaften in der von ihr zuvor praktizierten Weise zu pflegen. Doch nicht nur die Alltagsstrukturen wandeln sich, sondern auch weitere Bereiche des Lebens verändern sich in dieser Zeit des Übergangs.

10.12.3 Finanzielle Aspekte

Viele Studierende sehen sich während ihres Studiums mit einer eher suboptimalen finanziellen Lage konfrontiert, welcher sie durch den Einstieg ins Berufsleben so schnell wie möglich entkommen wollen. Ein zu geringes Einkommen bzw. wenig Geld während des Studiums zur Verfügung zu haben, kann zu einem Problem werden und dieses kann sich auf viele Bereiche des Lebens auswirken. So berichtete eine Interviewteilnehmerin darüber, dass ihre finanzielle Lage zu Beziehungsproblemen mit ihrem Partner führte.

„Und was ich eigentlich völlig vergessen habe, war das Finanzielle, also ich habe natürlich/ hätte eigentlich die ganze Zeit schon einen Job gebraucht. Ich habe dann irgendwie mich so von Monat zu Monat gehandelt und ähm ich habe auch extrem viel gespart in der Zeit, das heißt es war irgendwie nicht so lustig. Ich wollte da kaum mehr noch was essen gehen mit dem Thomas*, was wir vorher oft gemacht haben oder ja wirklich (...) also wirklich jeden Cent umgedreht, kann man sagen“ (IP10, 52-52).

Die zunächst vergebliche Suche nach einem Job, veranlasste diese Teilnehmerin dazu, Einschränkungen vorzunehmen, um sparen zu können und um folglich ihre Existenz zu sichern. Die ständige Selbstkontrolle und -disziplin, mit welcher sie dieser Phase entgegentrat, schlug sich bald auf ihr seelisches Wohlbefinden nieder. Sie erzählte an einer

* Name wurde geändert.

späteren Stelle des Interviews, dass sich diese plötzlichen Einschränkungen auch auf ihre Partnerschaft auswirkten, da ihr Partner gerne den bisherigen Lebensstandard aufrechterhalten hätte. Da sie jedoch nicht in der Lage war, ihr Leben in der gleichen Weise fortzuführen, kam es oft zu Streitereien. In dieser Zeit war sie sehr oft niedergeschlagen und hatte das Gefühl, dass das Leben an ihr vorbeizog und sie nicht mehr an diesem partizipieren konnte.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine über einen längeren Zeitraum ungünstige finanzielle Situation dem Wohlbefinden eines Menschen Schaden zufügen kann.

„Und, ja, dann fängt/ wenn das Finanzielle nachher auch noch zum Problem wird, nachher ist es halt noch ein weitere/ ein weiteres Loch in deiner exist/ existentiellen Krise. Das wird halt nicht kleiner, das wird größer und es kommen immer mehr Sachen dazu. Und die finanzielle Not (...) macht einen wieder auf einen weiteren Punkt aufmerksam, wie du eigentlich nicht leben möchtest. Aber, weil du weißt, wie du nicht leben möchtest und aber nicht sicher bist, ob du nicht so leben MUSST (lacht), macht das alles ziemlich scheiße (lacht)“ (IP13, 58-58).

Die Kombination aus verschiedenen Ursachen einer Krise könne diese, laut diesem Interviewteilnehmer noch verschlimmern. Hinzu kamen, laut diesem Zitat, noch Selbstzweifel und Zukunftsängste. Der Interviewteilnehmer machte sich viele Gedanken darüber, ob der momentane Zustand nicht ein Dauerzustand werden könne. Aus der Formulierung des Zitats kann entnommen werden, dass er der Zukunft nicht mit Freude, sondern eher pessimistisch, entgegenblickte. Weiters fällt auf, dass er wenig Selbstbewusstsein und viele Selbstzweifel hatte, weil er sich vorstellen konnte, dass die gegenwärtige finanzielle Situation zum Alltag werde, weil er anscheinend glaubte, in seinem Berufsfeld keinen Job zu finden.

10.12.4 Soziale Kontakte

Wenn sich Menschen in einer Krise befinden, sind meist nicht nur die Betroffenen selbst von dieser eingenommen, sondern auch ihr soziales Umfeld wird unweigerlich miteinbezogen.

„Also irgendwie, dann wirklich/ du beziehst dann alle Menschen ein. Es hat auch meine Mama voll die Krise bekommen, als sie sah, dass es mir schlecht geht. Diese engen Beziehungen, die müssen das alle ein bisschen mittragen, mit dir. Und das Problem ist dann halt, wenn du dann aus der Krise draußen bist, dann bricht sie halt bei den anderen ein bisschen aus, die dann halt erschöpft sind und so war das in meiner Beziehung“ (IP8, 48-48).

In diesem Fall hatte nicht nur die Interviewteilnehmerin selbst eine Krise, sondern im Anschluss daran, hatte auch ihre Mutter, welche der Befragten in dieser Zeit beistand, mit einer schwierigen Situation zu kämpfen. Die Belastungen, die während der Krise der Tochter auftraten, waren anscheinend auch für die Mutter nicht zu ertragen, weswegen sie, vor lauter Sorge um ihre Tochter, verzweifelt war. Solche Folgen können auch bei Freunden/-innen oder Bekannten sowie dem/-r Partner/-in auftreten. Auch sie sind in den meisten Fällen in die Krisenphase involviert und können sich nur schwer distanzieren – meistens ist dies vom Umfeld auch gar nicht gewollt. Doch auch für sie besteht nach Bewältigung der Krise, aufgrund physischer wie psychischer Erschöpfung, das Risiko selbst in eine Krise zu fallen, weswegen eine solche nicht verharmlost werden sollte. Die Betroffene berichtete weiter:

„Und beziehungstechnisch war es auch so/ meine Beziehung damals, ist zwar die gleiche wie heute/. Während der Krise war sie wirklich super und danach, wo es sich wieder ein bisschen verbessert hätte [...] hat sie mit mir Schluss gemacht. Wie es mir wieder gut gegangen ist. Was auch sehr zeichnend war. Das hat nicht lange angehalten, das Schlussmachen, also/ sonst würde ich da jetzt nicht sitzen, in dieser Wohnung. Also, keine Ahnung, vielleicht war das auch die Form von Natalie*, der Krise im Nachhinein/ ihr Ausdruck zu verleihen. Aber ich glaube meine Krise/ wenn du in einer

* Name wurde geändert.

Beziehung bist, in einer engen, ernsthaften, längeren Beziehung/ das waren damals schon zweieinhalb, drei Jahre sowas, dann glaube ich bekommst du selbst ein bisschen die Krise, wenn dein Partner die Krise bekommt“ (IP8, 48-48).

Die Krise breitete sich nicht nur auf die Mutter, sondern auch auf ihre Partnerschaft aus. Die Befragte berichtet jedoch darüber, dass es ihrer Partnerin, im Gegensatz zur Mutter, in dieser Zeit gut ging und sich erst nach Bewältigung der Krise zeigte, dass die Beziehung Schaden genommen hatte.

Krisen bieten stets die Chance auf Veränderungen, neue Erfahrungen sowie die Einnahme neuer Blickwinkel. So berichtete die Befragte im Verlauf des Interviews davon, wie sich die Beziehung zu ihrer Mutter durch die Krise positiv entwickelte. Die Intimität und Nähe, welche sie während der Krise empfand, bestehen bis heute. Die Beziehung wuchs an der engen Verbundenheit während die Befragte sich am Tiefpunkt ihres bisherigen Lebens befand und ihre Mutter ihr unterstützend und liebevoll zur Seite stand.

Das Gefühl, sich auf jemanden verlassen sowie vertrauen zu können lässt sich ebenfalls auf das Konzept der Freundschaft übertragen und erscheint hier genauso relevant wie in der Familie. Die Veränderungen bei zwei Befragten, welche bereits während oder nach der Krise in Erscheinung traten, beziehen sich beide auf die oben genannten Gefühle.

„Weil du dann echt irgendwie checkst, wer zu dir steht, wenn es dir selbst voll dreckig geht. Das sind eben nicht viele. Das muss man sich dann halt auch/ dem muss man sich dann auch stellen, zu erkennen/ Ich meine das klingt jetzt so kitschig, wer sind deine wahren Freunde, aber im Endeffekt ist es so. Weil wenn du dasitzt und du weinst dir die Augen aus und du nicht mehr weißt, wo vorne und hinten ist und es kommt jemand zu dir und sagt ‚Was regst du dich den auf, du liegst eh mit Gips und kannst den ganzen Tag fernsehen‘ und du würdest dem am liebsten eine reinhauen, für diese Ansage. Da merkt man dann eben, dass der null versteht, was in dir vorgehen kann“ (IP8, 42-42).

Die Befragte hatte in der Krise viele Hürden zu überwinden. Unter anderem war sie durch einen Unfall dazu gezwungen, eine Zeit lang zu Hause zu bleiben. In dieser Zeit war sie sehr verzweifelt und hilfsbedürftig sowie frustriert, dass ihr Leben in dieser Zeit stagnierte und sie damit zurechtkommen musste. In dieser Zeit erhoffte sie sich Unterstützung von

ihren Freunden/-innen, auf welche sie auch auf gewisse Art und Weise angewiesen war, da sie, neben ihrer Familie, den einzigen Draht zur Außenwelt darstellten. Sie stellte in dieser intensiven Phase der Krise fest, dass sie sich nicht auf Personen ihres Freundeskreises verlassen konnte bzw. merkte sie, dass nicht alle, welche sie zu ihren Freunden/-innen zählte, wirkliche Freunde/-innen waren. So merkte sie, wie aus dem Zitat entnommen werden kann, dass sie die Empathie und das Verständnis für ihre Situation bei einer Person aus ihrem Freundeskreis, vermisste. In dieser ernsten Situation dachte sie über die bestehenden „Freundschaften“ nach und definierte Wünsche, Bedürfnisse und vor allem Erwartungen an diese neu. Über ähnliche Episoden berichteten auch weitere Interviewteiler/-innen und gaben zudem an, dass sie dadurch dem Thema Freundschaft einen neuen und besonderen Wert zumaßen.

Im Laufe der Krise wird die betroffene Person dazu gezwungen, sich mit sich selbst und seiner/ihrer Umwelt zu beschäftigen. Zu dieser Umwelt zählt unter anderem eine Partnerschaft. Bleibt diese in der Krise bestehen, so ist auch der/die Partner/-in mit den Folgen, Situationen, Emotionen und Handlungen des anderen konfrontiert. In diesem Zusammenhang veränderte sich für einige Befragte auch die Beziehung zu ihrem/-r Partner/-in. Sie entwickelten sich zusammen weiter, stärkten damit ihre Beziehung und konnten somit die Krise von einer positiven Seite betrachten.

10.12.5 Selbstwert und Selbstbewusstsein

Zu einem starken Selbstbewusstsein gehören Selbstakzeptanz und ein gesundes Selbstwertgefühl. Selbstreflexion und die Achtsamkeit bezüglich der eigenen Person sind weitere Aspekte, welche auch die Interviewteiler/-innen im Laufe der Krise lernten.

Eine Interviewteilerin setzte sich während der Krise besonders intensiv mit sich und ihrer Person auseinander und führte dadurch einige positive Veränderungen herbei. Sie versuchte ihre Situation und vor allem sich als Mensch zu akzeptieren und somit einen gesunden Selbstwert aufzubauen, der ihr dabei half ihre Stärken und Schwächen wahrzunehmen und sie zu akzeptieren. Im Zuge dessen kam es zu einer Art Selbstfindung,

wodurch sie lernte, sich selbst mehr Achtsamkeit entgegenzubringen und sogar ein wenig egoistischer zu werden.

„Auch, weil ich besser Grenzen ziehen kann als früher, weil früher hat mir einfach jeder alles erzählt und ich habe es eben geschluckt und gefressen und ja. Dann bin ich nach Hause gegangen und von mir selbst habe ich nichts erzählt. Mittlerweile ist es ein bisschen anders, also mittlerweile lasse ich es nicht mehr so zu, dass mir jeder alles von sich aufbürdet sozusagen und damit ist das auch für mich ein bisschen positiver, weil ich nicht mehr so einen Stress damit hab“ (IP7, 36-36).

Dadurch, dass sich die Befragte nun selbst positiver wahrnehmen konnte, wurden ihr einige Dinge bewusst, welche sie aufgrund ihres geringen Selbstwertgefühls negativ beeinflussten. Im Laufe des Selbstfindungsprozesses konnte sie sich Schritt für Schritt davon lösen. Dabei war es für sie von großer Relevanz zu lernen, Grenzen zu anderen Menschen zu ziehen, um genügend Kapazität für ihre eigenen Probleme zur Verfügung zu haben. Weiters sah sie diese Veränderung als notwendig an, um auch beruflich erfolgreich sein zu können. Da sie im Sozialbereich tätig werden wollte, war für sie die Voraussetzung dazu, mit sich selbst im Einklang zu sein.

Es lässt sich hier klar erkennen, dass sich das Selbstbewusstsein zunächst auf private Bereiche beschränkte und sich im Laufe des Prozesses auch auf die berufliche Identität ausweitete. Eine weitere Interviewteilnehmerin berichtete ebenfalls von einer Veränderung ihres Selbstbewusstseins im Zusammenhang mit der Jobauswahl.

„Aber dann habe ich auch oft gesagt, ‚Nein tut mir leid das mache ich jetzt nicht. Ich habe jetzt keine Lust nach so einer stressigen Zeit jetzt auch noch einen Job zu machen, der mir keinen Spaß machen würde‘. Das hat sich dahingehend ein bisschen verändert“ (IP8, 34-34).

Auch sie lernte auf sich selbst und ihre Bedürfnisse zu achten und dementsprechende Entscheidungen zu treffen. Aus den Zitaten kann entnommen werden, dass es im Laufe der Krise zu einigen Veränderungen kommen kann, welche die Gefühle der jungen Erwachsenen durcheinanderbringen können.

Eine Interviewteilnehmerin beschreibt diesen Ablauf sehr treffend:

„Zuerst hat es das Selbstvertrauen und den Selbstwert in den Keller rasseln lassen. Also das war echt wirklich schlimm. Das war dann auch noch eine Zeit lang noch so, dass es ziemlich so gedrückt war. Also nicht offensichtlich, dass ich gesagt habe, mir geht es so schlecht und ich traue mich gar nichts mehr. Aber bei gewissen Situationen fragt man sich dann schon, warum war ich da jetzt so fertig und warum habe ich das jetzt alleine nicht geschafft. Und dann glaubt man zuerst, man ist zu schwach, aber irgendwann dann, glaube ich, mit viel Reflexion auch, kommt man drauf, dass es ganz normal ist“ (IP8, 44-44).

Zunächst sanken das Selbstvertrauen und der Selbstwert, was den Krisenverlauf negativ begünstigte, jedoch von der Interviewteilnehmerin im ersten Moment noch nicht wahrgenommen wurde. Erst nachdem sie sich in Situationen wiederfand, in denen sie sich nicht wohlfühlte und den Grund für ihre Gefühle nicht kannte, beschäftigte sie sich mit sich selbst. Zu Beginn der Selbstreflexion war sie noch wütend auf sich selbst und empfand ihr Verhalten als schwach, doch diese Ansicht wandelte sich im Laufe des Prozesses.

10.12.6 Weitere Veränderungen und persönliche Erfahrungen

Die meisten Interviewteilnehmer/-innen sprachen von einer Persönlichkeits-(weiter)-entwicklung im Zuge der Krise. In dieser anstrengenden und vulnerablen Zeit ihres Lebens wurde ihnen unter anderem bewusst, dass alle Menschen im Laufe ihres Lebens in eine Krise geraten können, unabhängig davon welche Kompetenzen, Einstellungen oder Reife sie besitzen.

Die jungen Erwachsenen mussten lernen mit der Krise umzugehen, sie zu akzeptieren und versuchen diese zu bewältigen. Zudem stellte sich heraus, dass die Erfahrung, welche eine solch kritische Zeit mit sich bringt, für viele Menschen für ihr weiteres Leben nützlich sein kann.

„Und auch der Umgang mit einer Krise selbst. Also das war für mich wirklich meine erste/ meine erste echt psychisch extrem anstrengende Zeit, wo ich echt gemerkt habe, hätte ich da jetzt nicht Unterstützung und Hilfe gehabt, könnte es einfach echt Kri/

also noch brenzlicher werden. Und da kann man einfach noch extrem abrutschen, oder sich einfach gefangen fühlen in dem Ganzen. Das hat sich auch noch verändert. Der Umgang mit meiner nächsten Krise“ (IP8, 34-34).

Aus dem Zitat ist zu entnehmen, dass die Befragte glaubte, dass sie die Krise ohne Unterstützung nicht überwunden hätte. Hier kann nochmals die Überforderung herausgelesen werden, mit welcher die Befragte konfrontiert war, wobei immer noch deutlich wird, wie belastend diese Situation damals für sie war und dass die Gefühle von damals sehr prägend waren. Jedoch gibt sie sich auch zuversichtlich diese Erfahrung, für den Umgang mit möglichen zukünftigen Krisen für sich persönlich nutzen zu können. Interessant erscheint hier jedoch die Tatsache, dass die Befragte fest davon ausgeht, dass es zu einer *nächsten* Krise kommen werde.

Mit dem Gedanken an das wiederholte Auftreten einer Krise ist diese Befragte nicht allein, denn auch andere Interviewteilnehmer/-innen gingen davon aus, im Laufe ihres Lebens noch mindestens eine Krisensituation durchleben zu müssen.

„Ja natürlich, dann weiß man schon schneller/ also jetzt im Nachhinein kann ich schon sagen, vielleicht kann man sogar ein paar Krisensituationen oder so sogar schneller vermeiden, weil man es jetzt im Nachhinein/ dadurch, dass ich Unterstützung bekommen habe, dass ich sage ich komme gar nicht mehr soweit oder, dass ich diese Sachen noch schneller in Anspruch nehme oder mich selbst quasi sammle, sagen wir so und sage ‚Halt stopp, du bist gerade wieder beim Durchdrehen‘ so auf die Art, und man sich selbst bei der Nase nimmt und sagt ‚Halt stopp, jetzt wieder runterkommen, wieder schrittweise vorangehen‘ und ‚Jetzt brauchst du vielleicht wieder mehr Hilfe‘ oder auch Hilfe von einem Außenstehenden [...]“ (IP9, 57-57).

Durch die Therapie und der Beschäftigung mit sich selbst konnte diese Interviewteilnehmerin ihre Kompetenzen, bezüglich der Vermeidung oder Abschwächung von Krisen oder krisenhaften Situationen, stärken. Sie lernte zudem wichtige Aspekte ihrer Persönlichkeit kennen sowie den Umgang mit wiederkehrenden Gedanken und Gefühlen.

Es wird deutlich, dass die unterschiedlichsten Dinge eine Krise auslösen können und deren Bewältigung ein hohes Maß an Selbstreflexion und vor allem eine realistische Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen bedeutet. In diesem Zusammenhang sprach

eine Interviewteilnehmerin von ihrer neu gewonnenen Offenheit gegenüber anderen und der Gelassenheit und Liebe sich selbst gegenüber. Diese Eigenschaften verbesserten, laut ihrer Angabe, ihre Kritikfähigkeit und ihre sozialen Beziehungen.

Auch bei anderen jungen Erwachsenen führte das Durchleben der Krise und der nachfolgende Berufseinstieg dazu, dass sie aufgeschlossener gegenüber neuen Sichtweisen wurden und eine berufliche Identität entwickeln konnten, die es ihnen ermöglichte, sich leichter auf unbekannte Situationen einzustellen und diesen mit Gelassenheit und Selbstbewusstsein gegenüberzutreten. Die Vermutung liegt nahe, dass sich diese Einstellung aus der erfolgreichen Bewältigung ihrer Krise entwickelte.

Hinzukommt, dass die Interviewteilnehmer/-innen im Laufe der Krise sowie im Laufe des Arbeitsprozesses erkannten, dass sie ihre hohen beruflichen Erwartungen an sich selbst zurücksetzen mussten, woraufhin sich ihre Prioritäten änderten.

„Also in manchen Aspekten, weil ich das jetzt einfach jeden Tag machen muss, habe ich gemerkt, ok, du kannst einfach nicht jeden Tag Höchstleistungen erbringen. Das ist unrealistisch. Ich habe gemerkt, dass andere auch nur mit Wasser kochen. Ich habe dafür gemerkt, dass andere Dinge vielleicht wichtiger sind, an die ich vorher nicht gedacht habe.“ (IP10, 82-82).

Diese Interviewteilnehmerin lernte die Strenge und Härte, mit der sie sich selbst kontrollierte, abzulegen und begann sich selbst zu akzeptieren sowie auf ihre Bedürfnisse zu achten. Im Verlauf des Interviews gab sie zudem an, dass sie in diesem Zusammenhang auch die Einstellung, auf einen Beruf perfekt passen zu müssen, aufgab. Auch hier wird deutlich, dass sie ihre starren Muster durchbrach, um mit sich selbst und folglich auch mit ihren Mitmenschen lockerer sowie authentischer umgehen zu können.

Durch die Beschäftigung mit sich selbst wurde den jungen Erwachsenen immer mehr bewusst, welche Fähigkeiten sie besitzen und welche Wünsche und Erwartungen sie an ihr zukünftiges Leben stellten. Hinzukommt, dass die Interviewpartner/-innen vorrangig davon sprachen, dass sie durch diese Erfahrung gelernt haben, dass sie sich besser von negativen Dingen in ihrem Leben abgrenzen können. Ihnen wurde demnach bewusster, was ihnen guttut.

In diesem Zusammenhang traten auch immer wieder Identitätsfragen auf, welche sich mit dem Einstieg ins Berufsleben abwandelten.

„Also das ist halt einfach/ ja ähm im Prinzip sind es dieselben Grundfragen ‚Wer bin ich‘ und ‚Wo will ich hin‘, aber halt jetzt auf einer anderen Ebene. Jetzt ist halt ‚Was will ich für ein Mitarbeiter sein‘, ‚Wie will ich, dass das nach außen wirkt‘“ (IP10, 86-86).

Hier geht es vor allem um die Entwicklung einer beruflichen Identität sowie um den Drang bei den Vorgesetzten einen guten Eindruck zu hinterlassen und sich zu beweisen. Zu Beginn des Arbeitsverhältnisses schien dies das übergeordnete Ziel zu sein. Im weiteren Verlauf des Interviews sagte die gleiche Interviewteilnehmerin:

„Naja, ich will natürlich die beste Mitarbeiterin sein (lacht). Natürlich will ich auch, dass äh/ verlängert werden natürlich, will ich das/ will ich Lob haben. Ich will auch, dass es sich ausgezahlt hat, dass/ es ist mir so vermittelt worden als wäre das ein ziemlicher Stress gewesen diese Stelle zu schaffen. Jetzt bin ich natürlich sehr dankbar und will das natürlich auch irgendwie, dass sich das ausgezahlt hat. Auf der anderen Seite will man natürlich auch irgendwann einmal Freizeit haben“ (IP10, 88-88).

Sie versuchte der neuen, ungewohnten Situation mit Perfektionismus entgegenzutreten, was dazu führte, dass sie sehr unter Druck stand und dies vermutlich auch Stress auslöste. Im Interview stellte sich heraus, dass sie eine für sie eigens geschaffene, befristete Stelle angeboten bekam. Aus diesem Grund fühlte sie sich auch in höherem Maße dazu verpflichtet, die geforderten Aufgaben perfekt zu erfüllen. Es scheint, als glaubte sie bei ihrem/-r Vorgesetzten in dessen/deren Schuld zu stehen. Sie fügte sich diesem Gefühl und versuchte ihr Möglichstes, um eine gute Arbeitskraft zu sein, jedoch haderte sie innerlich mit ihrem Bedürfnis nach Freizeit und Ruhe. Aus dieser Schilderung kann geschlossen werden, dass die Befragte in dieser Zeit unter enormen Druck stand sowie hin- und hergerissen war und nicht wusste, wie sie den Mittelweg zwischen Job und Privatleben finden oder eventuell ihre Prioritäten setzen sollte. Daneben ist sie der Meinung, dass solche krisenhafte Momente oder Situationen für ein Individuum nützlich seien, um sich wieder auf die wesentlichen Dinge im Leben konzentrieren zu können.

Ein weiterer Interviewpartner beschrieb seine Krisensituation und die damit einhergehende Beschäftigung mit sich selbst rückblickend als sehr positive Erfahrung:

„Und durch die Auseinandersetzung mit sich selbst und denen und alles zusammen, entwickelt man sich natürlich weiter und hier und da gibt es Momente, wo man das auch anerkennen kann und das gibt einen dann schon irgendwie ein positives Gefühl. Dass man nicht stehenbleibt, auch wenn vielleicht das Studium für eine Zeit stehenbleibt, weil man irgendwie gerade in so einer Krise drinnen ist und nicht so leistungsfähig ist, wie man es/ wie es vielleicht von einem erwartet wird, aber ja, in anderen Ebenen und anderen Schienen gibt es doch einen Fortschritt. Was dann irgendwo vielleicht in dem Moment nicht als positiv empfunden wird, aber im Nachhinein sieht man es vielleicht“ (IP13, 26-26).

Dieses Zitat zeigt, dass obwohl eine Krise während dem Übergang vom Studium in das Berufsleben neben einer schwierigen Herausforderung, ebenso nach ihrer Bewältigung eine Episode darstellt, aus der gelernt werden kann. Auch wenn einige Lebensbereiche während einer Krise beeinträchtigt werden können, können sich dadurch andere Bereiche weiterentwickeln.

Zum Abschluss des Interviews wurde den Interviewteilnehmern/-innen noch die Frage nach der eigenen Definition von „Erwachsensein“ gestellt, welche interessante Ergebnisse lieferte, die folgend dargestellt werden sollen.

10.13 Was bedeutet es „erwachsen zu sein“

Die jungen Erwachsenen machten die Erreichung des Erwachsenenstatus nicht an einem bestimmten Alter fest, sondern verknüpften diesen mit unterschiedlichen Anforderungen. Zudem ging aus den Interviews hervor, dass in erster Linie eine gewisse Lebenserfahrung und Reife das Erwachsensein ausmacht. Die Frage, ob sich die jungen Erwachsenen selbst erwachsen fühlen, wurde größtenteils mit „nein“ beantwortet. Die wenigen, welche sich zum Teil als erwachsen bezeichneten, erzählten von spezifischen Situationen, in denen sie sich im Vergleich zu anderen, als „erwachsener“ beschrieben.

„Erwachsen sein bedeutet für mich/ das ist schwer, weil ich nicht glaube, dass ich jetzt schon erwachsen bin“ (IP8, 60-60).

„Also ich glaube es gibt Leute, die können das mit 18 Jahren super, vielleicht sogar schon noch früher, aber ich habe definitiv 23, 24, 25 Jahre, vielleicht muss ich noch ein bisschen älter werden, und ich habe definitiv erst diese Alterspanne erreichen müssen, um mich halbwegs erwachsen zu fühlen“ (IP8, 60-60).

„Nein. Ich meine ich habe irgendwie so naturgegeben ein gewisses Alter, aber/ ich bin ausgewachsen, aber das ist schon relativ lange (lacht), ich bin nicht wahnsinnig groß, das ist ok so (lacht). Aber aber so (lacht) also mit erwachsen werden habe ich es nicht so, muss ich gestehen“ (IP4, 124-124).

Verschiedene Tätigkeiten, welche die jungen Erwachsenen bisher nur teilweise oder gar nicht eigenständig erledigen mussten, wurden ebenfalls in Verbindung mit dem Erwachsensein und der Verantwortungsübernahme erwähnt.

„[...] Sachen selbstständig zu erledigen, sich mit Behörden, Ämter und was weiß ich, herumzuschlagen (...)“ (IP7, 42-42).

„Weil man halt alle Sachen selber klären muss und eigentlich erst draufkommt, wenn man jetzt aus seinem Nest rauskommt, was eigentlich alles zu tun ist, ja“ (IP11, 72-72).

Die Zitate zeigen, dass der Erwachsenenstatus ebenfalls mit Selbstständigkeit assoziiert wird. Selbstständigkeit in dem Sinn, dass alltägliche, zum Leben dazugehörige Tätigkeiten nun selbst erledigt werden können und müssen. Die jungen Erwachsenen, welche zuvor meist noch in vielen Dingen von ihren Eltern unterstützt wurden, lernten in dieser Zeit zahlreiche Aspekte des Erwachsenseins kennen, welche sie nun selbstständig durchleben mussten.

10.13.1 Unabhängigkeit und Verantwortungsübernahme

In Bezug auf die Frage, was es für die jungen Erwachsenen bedeutet erwachsen zu sein, stellten der Berufseinstieg und die damit einhergehende finanzielle Unabhängigkeit wesentliche Punkte dar. Unter anderem gelte jemand als erwachsen, wenn die Person vom Elternhaus ausgezogen bzw. unabhängig sei und sich selbst versorgen könne.

„Ja selbst auf eigenen Beinen stehen also sich ein Leben finanzieren können. Das heißt eine Wohnung. Einfach, dass/ das alles selbst finanzieren kannst, Essen. Dass du ja, auf deinen eigenen Beinen stehst [...]“ (IP5, 47-47).

Der Punkt der (finanziellen) Unabhängigkeit beinhaltete zudem eine gewisse Verantwortungsübernahme für eigene Entscheidungen und Handlungen sowie deren Konsequenzen, welche mit dem Eintritt in das Erwachsenenalter einhergehen sollen.

„Wenn man nicht mehr (...) alle anderen verantwortlich macht, sondern halt selber schaut (...) ‚Was will ich, wer bin ich‘, ja“ (IP6, 86-86).

„Und ja, als Erwachsener sollte man auch sein Leben finanziell bewältigen können. Was natürlich ein wichtiger Faktor ist, um seine eigenen Entscheidungen treffen zu können, die jetzt nicht gekoppelt sind an Erwartungshaltungen von Eltern oder irgendwem anders, sondern deine eigenen Entscheidungen mit deinen eigenen Konsequenzen, die du auch tragen kannst. (...) Ja“ (IP13, 60-60).

Aus den Zitaten kann entnommen werden, dass die Befragten mit dem Erwachsenenstatus, neben der finanziellen Unabhängigkeit, die die Autonomie von Erwartungshaltungen anderer beinhaltet, eine bewusste Verantwortungsübernahme für ihre Handlungen assoziieren.

Neben der Übernahme der Verantwortung für das eigene Handeln beschrieben die jungen Erwachsenen ebenfalls die Gründung einer Familie, dem Erwachsensein, zugehörig. Für drei Interviewpartnerinnen bedeute Erwachsensein vor allem die Verantwortungsübernahme für ein anderes Lebewesen. Die Tatsache für ein Kind zu sorgen und dieses zu erziehen, stellte für sie den wesentlichsten Unterschied zwischen Kind- und Erwachsensein dar.

„Nein, ich glaube in gewisser Weise machen einen Kinder/ wenn man selbst Kinder hat, muss man erwachsen werden, weil man dann selbst für Kinder sorgt und dadurch der Kontrast Erwachsene - Kinder klarer wird“ (IP3, 39-39).

„Ja Verantwortung zu übernehmen für sich selbst und später natürlich dann auch für ein Kind. Also ich glaube so richtig erwachsen ist man/ also für mich, wenn du wirklich für ein anderes Lebewesen Sorge trage musst [...]. Also das ich dann für mich schon ziemlich erwachsen“ (IP7, 42-42).

10.13.2 Stabilität und Sicherheit

Laut den befragten jungen Erwachsenen gehören Stabilität und Sicherheit ebenso zum Erwachsensein, ob diese nun durch ein Eigenheim, den gewählten Beruf oder andere Dinge gewährleistet werden. In diesem Zusammenhang scheinen dies selbstgesetzte Ziele für die Zukunft und stabile Werte und Normen zu sein, welche sich mit dem Erwachsenenstatus festigen sollen. Außerdem erscheint es wichtig, sowohl zur eigenen Meinung zu stehen und diese, wenn nötig auch verteidigen zu können, als auch die der anderen akzeptieren sowie respektieren zu können.

„Und dass man gewisse Werte und Normen für sich selbst vertreten kann, ohne, dass diese irgendwie grob beeinflussbar sind von irgendwem. Dass man da schon irgendwie gesättelt ist. Ich meine natürlich in gewisser Art und Weise kann so etwas immer beeinflusst werden oder sollte auch flexibel sein, aber trotzdem [...]“ (IP2, 61-61).

Zudem zeigten die Interviews, dass mit dem Erwachsenenstatus eine gewisse Zufriedenheit, unter anderem mit dem ausgeübten Beruf, einhergehen sollte, was ein Bewusstsein für Tätigkeiten, denen gerne nachgegangen wird, voraussetzt.

„[...] dass du machst, was dir gefällt. Also jetzt nicht irgendwie, keine Ahnung, einen Job machen, der dir vielleicht nicht gefällt. Da gehört vielleicht Erwachsensein dazu, dass du sagst ‚Das gefällt mir, mit dem bin ich glücklich‘. Wissen was man will einfach“ (IP5, 47-47).

10.13.3 Zukunftsplanung

Hinzukommt, dass das Erwachsensein in Zusammenhang mit Struktur, Organisation und Planung beschrieben wurde. Ein ferner Blick in die Zukunft und die damit einhergehende Zukunftsplanung gehören für die Befragten ebenfalls zum Erwachsensein dazu.

„Dass ich sage, das könnte ein bisschen anders sein und ich müsste ein bisschen mehr für mi/ also meines Erachtens her, schon ein bisschen mehr in die Zukunft schauen, weil ich eher noch ein bisschen im Moment lebe. Dass ich wirklich noch ein bisschen so schrittweise denke. Ich kann noch nicht so weit in die Zukunft denken. Aber ich glaube das gehört schon auch quasi dazu zum Erwachsensein, dass man wirklich sagt, ‚Ok nächstes Jahr ist das und das und übernächstes Jahr das und das‘. Ein bisschen so ist es für mich jetzt“ (IP9, 63-63).

Es scheint, als ob sich die jungen Erwachsenen zur Zeit des Interviews stärker damit beschäftigen, ihr gegenwärtiges Leben handhaben zu können und darin Stabilität zu finden, damit sie sich auf Basis dieser zukünftig bezüglich (Teil-)Ziele, Pläne und Gedanken machen können.

10.13.4 Negative Einstellung zum Erwachsensein

Das Erwachsensein wurde von den Interviewteilnehmern/-innen eher als negativ behaftet angesehen, da es unter anderem als „einengend“ beschrieben wurde. Die Tatsache, dass bestimmte sozialen Regeln befolgt werden sollen, welche zuvor nicht zwingend eingehalten werden mussten, nahmen einige junge Erwachsene so wahr, dass sie als Erwachsene weniger Spaß haben dürften. Des Öfteren wurde das Erwachsensein mit Ernsthaftigkeit assoziiert, was wiederum mit weniger Spaß und weniger Freiheit im Leben einhergehe.

„Äh einfach, dass man/ ja eben, dass man sich an die Spielregeln halten MUSS, was man vorher eigentlich nicht/ also nicht nicht macht, aber (...) nicht, ja (...) es gibt viel mehr Spielregeln jetzt als damals. [...] Und (...) ja (lacht), das bedeutet für mich erwachsen zu sein, sich an Regeln zu halten (lacht) und nicht das machen, was einem Spaß macht“ (IP11, 72-72).

„Oder oder wo man halt auf einmal blöd angeschaut wird, dafür, wenn man erwachsen ist und irgendwie dann halt, weiß ich nicht, ein lustiges T-Shirt anhat oder im Pyjama durch die Straßen rennt oder irgendwas macht, was halt nicht so (...)/ und das muss auch überhaupt nicht“ (IP4, 122-122).

„Und Erwachsensein heißt in gewisser Weise ernst sein. Aber ernst sein ist nicht alles (lacht)“ (IP3, 39-39).

„Nein, also ich ich glaube, ich habe überhaupt keine keine Lust mich zu erwachsen zu fühlen“ (IP4, 124-124).

Zudem stellten die jungen Erwachsenen bei dieser Frage oft ihre momentane Lebensweise im Kontrast zu der ihrer Eltern dar, da diese oft als „Maßstab“ bzw. als Vergleich herangezogen wurden.

„Auf der einen Seite möchte ich es so wie meine Eltern haben und auf der anderen Seite auch nicht, weil es dann manchmal schon ziemlich stressig ist, soviel wie ich mitbekomme [...]“ (IP7, 42-42).

Interessanterweise bezogen sich die jungen Erwachsenen bei der Beantwortung der Frage, auf Aspekte des Erwachsenseins, welche sie selbst in gewisser Weise bereits erfüllen. Jedoch sprachen sie über diese, als wären sie noch in weiter Ferne. Die jungen Erwachsenen gestanden sich dabei verschiedenste Kompetenzen nicht zu bzw. beschrieben Kompetenzen, welche man als Erwachsene/r haben sollte, die sie jedoch bereits besaßen. Bezüglich dieser Aussagen ist anzunehmen, dass sie aufgrund ihrer eher negativen Einstellung zum Erwachsenenalter, ihren neu gewonnenen Erwachsenenstatus aus Angst vor ungewollter Veränderung verleugnen sowie dementieren. Diese verzerrte Selbstwahrnehmung versuchen die jungen Erwachsenen so lange als möglich aufrechtzuerhalten. Möglicherweise kommt an dieser Stelle noch der Wunsch hinzu, den Status des Kindes bzw. des/-r Jugendlichen oder infolge den des/-r jungen Erwachsenen nicht aufgeben zu wollen.

„[...] man sollte natürlich auch irgendwie das Kind oder den Jugendlichen in einem halten, indem man zum Beispiel eine Zelda-Matte vor seiner Haustüre liegen hat oder sowas (lacht). Sowas sollte sowas sollte man jetzt nicht irgendwie sagen ‚He, ich bin jetzt erwachsen, mit dem will ich jetzt nichts mehr zu tun haben‘. Also ich ich denke mir, wann ich mal wann ich mal irgendwelche Hobbies gehabt habe als als als Jugendlicher oder Kind, dann kann ich die auch durchaus durchziehen und nicht einfach sagen ‚Nein, jetzt nicht mehr, jetzt bin ich schon zu alt für sowas‘“ (IP12, 88-88).

Dadurch, dass sich die jungen Erwachsenen nicht als erwachsen bezeichnen, besteht für sie noch die Möglichkeit ihre jugendliche Freiheit auszuleben, welche nicht gerne aufgegeben wird. Dieses Zitat zeigt demgegenüber sehr treffend, dass gewisse Freiheiten aufgrund des Erwachsenenstatus, nicht aufgegeben werden müssen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die jungen Erwachsenen, unabhängig welchen Alters, sich noch nicht erwachsen fühlen, jedoch mit Eintritt in das Berufsleben einen wesentlichen Schritt in Richtung Erwachsensein taten. Die Divergenz zwischen den Erwachsenenstatus zugeschrieben Fähigkeiten und Anforderungen und den bereits inhärenten scheint gering zu sein.

Eine Interviewpartnerin beschrieb dies sehr treffend:

„Ich glaube, man ist nie wirklich erwachsen. Ich glaube, das ist die große Erkenntnis des Erwachsenwerdens, dass niemand erwachsen ist, sich niemand erwachsen fühlt“ (IP10, 94-94).

„Es geht im Prinzip nicht darum, dass man alles weiß, sondern es geht darum, dass man es/ obwohl man nichts weiß, irgendwie sich da heil durchbringt durch das Leben oder, dass man/ dass man weiß, wo man sich Hilfe holt [...]. Ja man muss halt irgendwie schauen, dass man das alles auf die Reihe bekommt und es gibt nicht diesen Zustand, glaube ich, wo man/ dass man (...) erwachsen und/ oder so erwachsen, wie man das sich als Kind vorgestellt hat und jetzt schafft man alles und kann man alles, sondern man muss halt schauen, dass man das irgendwie so wie alle anderen auf die Reihe bekommt“ (IP10, 96-96).

11 Zusammenfassung und Fazit

Ausgehend von der Fragestellung: „In welcher Form treten Umbrüche beim Übergang vom Studium in das Berufsleben auf?“ wurden 13 Personen, im Alter zwischen 23 und 28 Jahren mittels halbstandardisierten Interviews befragt. Sieben der dreizehn Interviewpartner/-innen befanden sich während des Übergangs vom Studium in das Berufsleben in einer Krise. Bei dieser Untersuchung handelte es sich um eine qualitative Querschnittsuntersuchung, bei welcher Personen, die seit maximal zwei Jahren im Berufsleben stehen, rückblickend über ihre Erfahrungen und Gefühle während dieses Übergangs berichteten.

Die Auswertung der geführten Interviews vollzog sich mithilfe der Software MAXQDA und mittels der an Mayring angelehnten Inhaltsanalyse.

Dadurch konnten spezifische Unterschiede und Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Umbrüche von Personen, welche sich während des Übergangs in einer Krise befanden und denen, welche in keiner Krise waren, festgestellt werden.

11.1 Gemeinsamkeiten

1. Der Abschluss des Studiums löste rückblickend bei allen Interviewpartnern/-innen, egal, ob sie angaben, während des Übergangs vom Studium in das Berufsleben in einer Krise gewesen zu sein oder nicht, Unsicherheit, Trauer und Angst aus.
2. Die Motivation im angestrebten Beruf einen Sinn zu finden, stand für die jungen Erwachsenen ebenfalls im Vordergrund. Die Veränderung der alltäglichen Strukturen, welche in dieser vulnerablen Periode auftreten, könne nach Brandstädter (2011) die Sinnorientierung ins Schwanken bringen. Dies war vor allem bei den Personen, welche sich in einer Krise befanden, aber auch bei denen, welche sich nicht in einer Krise befanden, der Fall (vgl. ebd.).

3. Bezüglich der kurzzeitigen Überforderung sowie den Einschränkungen in der Freizeit war es vonnöten, die Planung des Alltages an die neue Tagesstruktur anzupassen, woran sich beide Seiten erst gewöhnen mussten. Dies stellte jedoch für keine der beiden Gruppen eine größere Belastung dar.
4. Die nicht von einer Krise Betroffenen empfanden eher die Koordination der Treffen mit Freunden/-innen, aufgrund der veränderten Tagesstruktur, als schwierig. Im Laufe des Übergangs kam es daher vermehrt zu Veränderungen des Freundeskreises, wobei sich die Befragten von einigen Freunden/-innen trennten. Auch bei den Interviewteilnehmern/-innen, die sich in einer Krise befanden, kam es zu diesen Veränderungen. Dabei gaben sie an, dass ihr soziales Umfeld durch die Auswirkungen der Krise ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wurde, weshalb sie die Selektion ihrer Freundschaften bereits während dem Höhepunkt der Krise vornahmen.

11.2 Unterschiede

5. Erstere waren vor allem durch das Wegfallen der bekannten Strukturen an der Universität verunsichert und beschrieben den Eintritt in das Berufsleben als den Eintritt in die Ernsthaftigkeit des Lebens, wobei sie dachten, ihre Jugendphase endgültig aufgeben zu müssen. Zudem befürchteten sie diesem Lebensabschnitt noch nicht gewachsen zu sein und deshalb zu versagen. Diese Gefühle stimmen zudem mit den Ergebnissen von Adam (2003) und Robbins & Wilner (2003) bezüglich der Ursachen der Quarterlife Crisis und deren Auswirkungen auf die Betroffenen überein (vgl. ebd.).
6. Die Überforderung durch den selbstgesetzten Erwartungsdruck und der Vielzahl an Möglichkeiten und Herausforderungen am Arbeitsmarkt führte bei den Personen, die sich in einer Krise befanden, zur permanenten Beschäftigung mit ihren Ängsten und teilweise auch zu einem Stillstand im Leben. Die Angst, sich der neuen unausweichlichen Situation stellen zu *müssen* und das Aufschieben von wesentlichen Entscheidungen war hier der stressauslösende Faktor. Sie hatten Angst Entscheidungen zu

treffen, da sie befürchteten diese nicht mehr umkehren zu können bzw. zukünftig die alleinige Verantwortung dafür übernehmen zu müssen. Da sie kein Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten besaßen und sich über ihre die Zukunft betreffenden Wünsche nicht im Klaren waren, bewegten sie sich ohne ein festes Ziel auf den Abschluss zu. Der beschriebene *Stillstand* der jungen Erwachsenen in einer Krise kann durch die Theorie Levinsons (1978) ausgelegt werden, wobei er es als wesentlich erachtet, eine konkrete Vorstellung der eigenen Zukunft und den damit einhergehenden Zielsetzungen zu haben sowie Raum für die Umsetzung dieser einzuplanen (vgl. ebd.).

Es scheint, als verfolgten die jungen Erwachsenen in der Krise, keine konkreten Ziele bzw. waren sie sich dieser nicht sicher. Diese waren eher verschwommen sowie nicht stabil, weswegen es für die Befragten schwer war, diese zu verfolgen und zu realisieren. In dieser Zeit fand sozusagen eine stetige Neuformulierung sowie Umorientierung im Leben statt (vgl. ebd.). Da sich während des Übergangs in einen neuen Lebensabschnitt und dem damit einhergehenden Abschluss des vorhergegangenen, unter anderem familiäre sowie berufliche Rollenerwartungen wandeln können, können sich ebenso die persönliche Ziel- und Sinnorientierung verändern (vgl. Riemeyer, 2002). Dabei mussten sich die Befragten in erster Linie bewusstwerden, wohin ihre Zielvorstellungen sie führen sollen. Die Befragten, welche sich in einer Krise befanden, schilderten, dass sie sich zu Beginn des Übergangs der steigenden Verantwortung sowie den sich veränderten Herausforderungen nicht gewachsen fühlten.

Zudem kämpften sie vor allem mit dem Druck, so schnell wie möglich erwachsen werden zu müssen, trauten sich aber gleichzeitig nicht genügend zu, um dies erfolgreich umsetzen zu können. Diese Interviewteilnehmer/-innen machten sich vermehrt Gedanken über mögliche negative Szenarien hinsichtlich des Abschlusses des Studiums. Dabei kann vermutet werden, dass ein gewisser Druck seitens der Gesellschaft hinter diesem Vorhaben der jungen Erwachsenen steckt, so schnell wie möglich den Erwachsenenstatus erreichen zu wollen bzw. zu *müssen*. Auch Roedenbeck (2003) beschreibt dies als den Wunsch endlich in das bestehende System passen zu wollen und durch die Ausübung eines Berufs zu einem funktionierenden Mitglied der Gesellschaft zu werden (vgl. ebd.). Da in unserer Gesellschaft einer Lohnarbeit nachzugehen, einen wichtigen Aspekt in Hinblick auf den Erwachsenenstatus darstellt, und der Verfolgung eines alternativen Weges der Lebensgestaltung eher kritisch, wenn

nicht sogar abwertend gegenübergestanden und dies auch dementsprechend tradiert wird, ist es nicht verwunderlich, dass die jungen Erwachsenen danach streben, sich in diese einzufügen.

Im Gegensatz dazu, wurde vor allem die Umstellung der Tagesstruktur von den Personen, welche sich nicht in der Krise befanden, explizit als Stressfaktor genannt. Dadurch, dass sie, im Gegensatz zu den von einer Krise Betroffenen, eher gelassen auf die Umstellungen reagierten, konnten sie dem Übergang leichter und erfolgreich meistern. Dennoch berichteten sie über den Wehmut einen Lebensabschnitt aufgeben zu müssen, sahen jedoch die Beendigung dessen als Notwendigkeit an, um in einen neuen eintreten zu können. Auch hier zeigten sich kurzzeitig Selbstzweifel und Orientierungslosigkeit bezüglich der Jobfindung, da eine vollständige Identifikation mit dem zukünftigen Job angestrebt wurde. Jedoch verspürten sie auch Stolz hinsichtlich ihres kürzlich gemeisterten Abschlusses und Freude im Hinblick auf die nächste Herausforderung – den beruflichen Alltag.

7. Den aus den Interviews hervorgegangenen Verlauf der Krise bzw. des Übergangs vom Studium in das Berufsleben bestätigt das Vier-Phasen-Modell von Robinson (2015) (vgl. ebd.). Zudem zeichnen die Aussagen der Interviewpartner/-innen, welche sich in einer Krise befanden, das Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska und Di Clemente (1983) nach, da es den Befragten, welche sich in einer Krise befanden, an einem bestimmten Punkt gelang, die Energie und Selbstdisziplin aufzubringen, etwas an ihrer Situation bzw. ihren negativen Gefühlen zu verändern (vgl. ebd.). Sie setzten sich Teilziele und planten weitere Schritte, damit es nicht erneut zu einem „Stillstand“ kommen konnte. Zudem wurden sie neuen Situationen und Menschen gegenüber offener und brachten ihrem gesamten Leben nun ein wenig Optimismus entgegen. Durch die intensive Beschäftigung mit ihren beruflichen Wünschen und Stärken entwickelten sie daraufhin den Mut, zu ihren Kompetenzen und der eigenen Person zu stehen.

Wogegen die Interviewpartner/-innen, welche sich nicht in einer Krise befanden, den Wunsch verspürten, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten im Berufsalltag *erfolgreich* umzusetzen. Sie waren davon überzeugt, die nötigen Fähigkeiten zu besitzen und wollten ihrem Umfeld zeigen, dass sie sich in dieser neuen Situation zurechtfinden

und diese mit Bravour meistern können. Sie besaßen den Mut und das Selbstbewusstsein, im Gegensatz zu den sich in einer Krise Befindlichen, bereits von Beginn an und konnten sich auf andere Aspekte des Übergangs konzentrieren.

8. Die von einer Krise Betroffenen wählten als Copingstrategie zunächst die von Tammes, Janicki & Helgeson (2002) beschriebene emotionsorientierte Strategie, bei der zunächst unter anderem auf das nähere Umfeld Bezug genommen und hier nach Zusage gesucht wurde. Weiters versuchten die Betroffenen ihre Probleme zu verdrängen und zeigten ein vermeidendes Verhalten gegenüber Stressoren des Alltags. Außerdem distanzierten sie sich später von ihrem sozialen Umfeld, bei dem zuvor noch Trost gesucht wurde. Negative Gedanken nahmen im Laufe der Krise zu und vereinnahmten die Betroffenen, welche sich ständig mit diesen konfrontiert und überfordert sahen. Erst später kam es zu einer Neubewertung ihrer Situation, wodurch eine andere Copingstrategie verfolgt wurde. Die Strategie des problemorientierten Copings basiert auf der aktiven Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Problem. Dabei versuchten die Befragten ihre Handlungen und Denkmuster zu verändern und arbeiteten so, auch unter Inanspruchnahme externer Unterstützungsmaßnahmen, an der Lösung ihres Problems. Im Laufe der Zeit konnten so das verlorengegangene Selbstbewusstsein sowie die Selbstwirksamkeit und ihr Mut gegenüber Neuem wiederhergestellt werden (vgl. ebd.).

Die Befragten, welche sich in keiner Krise befanden orientierten sich nicht an der emotionsbasierten Copingstrategie, sondern verfolgten von Beginn an die problemorientierte Taktik zur Lösung ihrer Probleme.

9. Die Befragten, welche sich in einer Krise befanden, schilderten häufig den Höhe- bzw. Wendepunkt ihrer Krise in Zusammenhang mit dem Zeitpunkt an dem ihnen bewusst wurde, dass sie etwas in ihrem Leben und vor allem in Bezug auf ihre Einstellung zu diesem ändern müssen und wollen.

Neben der ersten Euphorie, von den Eltern finanziell unabhängig zu sein, formulierten die jungen Erwachsenen, welche in keiner Krise waren, nach dem Einstieg in das Berufsleben sofort ihre nächsten Ziele und glichen ihre derzeitige finanzielle Situation

damit ab. Die Personen, welche sich während des Übergangs in einer Krise befanden, erwähnten diesen Aspekt nicht.

10. Die Gruppe der jungen Erwachsenen, bei denen sich der Übergang ohne Krise vollzog, erlebte nach dem Abschluss des Studiums nicht nur Freude und Stolz, was ihr Selbstbewusstsein sowie ihren Selbstwert steigerte, sondern ebenfalls auch Unsicherheit und Zweifel. Jedoch wurden diesen negativen Gefühlen wenig Beachtung geschenkt und der Fokus wurde auf die positiven Aspekte des Abschlusses und des zukünftigen Lebens gelegt, was sie davor bewahrte, in krisenhafte Situationen zu gelangen. In ihrem Fall konnten sie den Übergang als Herausforderung und nicht als Bedrohung bewerten. Demnach wurde der Übergang als weniger belastend wahrgenommen und vorhandene Ressourcen konnten erfolgreich genutzt werden.

Die jungen Erwachsenen, welche von einer Krise betroffen waren, konnten diese negativen Gefühle weit schlechter verarbeiten. Sie versuchten diese zwar mithilfe von Verdrängung von sich fernzuhalten, es gelang ihnen jedoch nicht dies über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Die negativen Gedanken und Emotionen holten sie stets wieder ein und zogen erneut Frustration nach sich. Hier vollzog es sich umgekehrt: Sie legten ihren Fokus auf ihre negativen Gedanken und Gefühle und verfestigten so die Vorstellungen der möglichen Negativszenarien, welche die Zukunft für sie bereithalten könnte. Aus diesem Grund beraubten sie sich selbst der uneingeschränkten Freude und des Stolzes, einen wichtigen Lebensabschnitt erfolgreich abgeschlossen zu haben. Erst im Laufe der Krise lernten sie durch die intensive Beschäftigung mit sich selbst, teilweise auch unter psychotherapeutischer Begleitung, ihre Stärken und Schwächen besser kennen und änderten ihre Sichtweise auf das Leben. Daraus entwickelte sich das Gefühl von Selbstwirksamkeit, was den Betroffenen, im Gegensatz zur Gruppe, welche keine Krise bewältigen musste, fast gänzlich fehlte.

11. Die Befragten, welche in keiner Krise waren, lernten anhand der zahlreichen neuen Situationen während der Übergangsphase vor allem sich selbst treu zu bleiben, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten sowie ihre eigene Meinung zu vertreten. Bei ihnen

kam es während der Übergangsphase im Großen und Ganzen zu einer ständigen positiven Weiterentwicklung ihres Selbstbewusstseins sowie zu einer Stärkung des Bewusstseins bezüglich ihrer Selbstwirksamkeit.

Im Gegensatz dazu, mussten die Interviewteilnehmer/-innen, die mit einer Krise zu kämpfen hatten, ihr Selbstbewusstsein, erst wiederaufbauen. Dasselbe gilt für ihre Wahrnehmung bezüglich der Selbstwirksamkeit. Die meisten Interviewteilnehmer/-innen empfanden diese als entweder gar nicht existent oder so gering, dass ihnen positive Veränderungen schwerfielen. Somit kann von unterschiedlichen Ausgangssituationen bezüglich des Starts in das Berufsleben gesprochen werden. Jedoch entwickelten sich im Zuge der Krise die Fähigkeit und das Verständnis für solche oder ähnliche Situationen weiter, sodass in Zukunft vermutlich ein bewusster bzw. angemessener Umgang mit diesen stattfinden kann. Durch die intensive Auseinandersetzung mit ihren Emotionen und Gefühlen gingen sie offener und gelassener aus der Krise hervor. Zudem wurden sie kritikfähiger und lernten ihre Erwartungshaltung an sich selbst und ihre Umgebung realistisch anzupassen. Hinzukommt, dass sie durch die positiven wie negativen Erfahrungen während der Krise, ihre Prioritäten erkannten und/oder neu setzten. Der Fokus lag ab diesem Zeitpunkt auf einer ganzheitlichen positiven Lebensgestaltung in allen Lebensbereichen. Der sonstige, im Gegensatz zu den Befragten, die sich in keiner Krise befanden, allgegenwärtige Pessimismus, der die jungen Erwachsenen begleitete, wich einer positiven Sicht bezüglich der eigenen Einstellungen und Gedanken sowie der eigenen Persönlichkeit mit all ihren Stärken und Schwächen. Hierbei kann von einer positiven Bewältigung der Stufe des frühen Erwachsenenalters nach Erikson (1966a) gesprochen werden, da hierbei ein sinnvolles Verhältnis zwischen Intimität und Isolation von den Befragten entwickelt wurde (vgl. ebd.).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass der Hauptunterschied der beiden Gruppen darin bestand, dass die jungen Erwachsenen, welche sich in einer Krise befanden, sich in diesem Übergang fortwährend mit negativen wiederkehrenden Gedanken und Gefühlen beschäftigten sowie einer eher pessimistischen Blick auf die Zukunft aufwiesen.

Diese Arbeit bestätigt unter anderem die Annahme von Arnett (2000), dass die Phase zwischen dem Jugendalter und dem Erwachsenenalter eine subjektiv geprägte Phase ist.

Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass sich die meisten jungen Erwachsenen ungern bzw. nicht als erwachsen bezeichnen. Keine/r der Befragten beschrieb sich als *vollständig* erwachsen, da sie ihrer Meinung nach, noch keine beständigen Lebensumstände aufweisen können. Bereits Arnett beschrieb die Schwierigkeit bei der Erlangung einer erwachsenen Identität darin, dass zunächst eine gewisse Stabilität im Leben erreicht werden müsse, um diesen Status zu erlangen. Er sah hierbei die zu erreichenden Aspekte im Einstieg ins Berufsleben, der Führung einer festen Partnerschaft, der Auszug aus dem Elternhaus etc. (vgl. ebd.). Interessanterweise gaben die Befragten an, die meisten dieser Aspekte bereits erreicht zu haben, sahen sich jedoch trotzdem nicht als Erwachsene. Es kann davon ausgegangen werden, dass in diesem Zusammenhang andere Faktoren auf die jungen Erwachsenen einwirken und sie in ihrer Selbstwahrnehmung beeinflussen.

Da in dieser Arbeit der Übergang vom Studium in das Berufsleben aus einem individuellen Blickwinkel, hinsichtlich der sich veränderten Lebensbereiche betrachtet wurde, kann der Übergang bzw. die Krise als „Aufforderung zur Veränderung“ bezeichnet werden. Dabei befanden sich, neben der eigenen Identität und den persönlichen Erwartungen sowie Zielsetzungen, ebenfalls das soziale Netzwerk und die persönliche Sicht auf den Sinn des Lebens im Wandel. Obwohl der Übergang für beide Gruppen eine Herausforderung darstellte, konnte ein Lernprozess ausgemacht werden, welcher sich positiv auf das weitere Leben auswirkte.

Literaturverzeichnis

- Abels, H.** (2010). *Identität. Über die Entstehung des Gedankens, dass der Mensch ein Individuum ist, den nicht leicht zu verwirklichenden Anspruch auf Individualität und die Tatsache, dass Identität in Zeiten der Individualisierung von der Hand in den Mund lebt*. 2. Auflage. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Adam, B.** (2003). *Quarterlife Crisis. Jung, erfolgreich, orientierungslos*. München: Heinrich Hugendubel Verlag.
- Aguilera, D. C.** (2000). *Krisenintervention. Grundlagen – Methoden – Anwendung*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Altenthan, S., Betscher-Ott, S., Gotthardt, W., Hobmair, H., Höhle, R., Ott, W., Pöll, R. & Schneider, K. H.** (2008a). Entwicklung auf verschiedenen Altersstufen. In H. Hobmair (Eds.), *Psychologie* (pp. 246–294). 4. Auflage. Troisdorf: Bildungsverlag EINS GmbH.
- Altenthan, S., Betscher-Ott, S., Gotthardt, W., Hobmair, H., Höhle, R., Ott, W., Pöll, R. & Schneider, K. H.** (2008b). Erziehungsverhalten und Erziehungsstile. In H. Hobmair (Ed.), *Pädagogik* (pp. 212–238). 4. Auflage. Troisdorf: Bildungsverlag EINS GmbH.
- Ahrbeck, B.** (2004). Das Schlüsselkind als Held der neuen Zeit. *Humboldt-Spektrum*, 11(1), 24–27.
- Arnett, J. J.** (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J.** (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68–73.
- Asendorpf, J. B. & Neyer, F. J.** (2012). *Psychologie der Persönlichkeit*. 5. Auflage. Berlin: Springer Verlag.
- Becker, B. v.** (2014). *Babyboomer. Die Generation der Vielen*. Berlin: Suhrkamp Verlag.

- Bengel, J., Meinders-Lücking, F. & Rottmann, N. (2009).** *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*, Bd 35. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Bengel, J., Lyssenko L. & Rottmann N. (2010).** *Resilienzforschung: Relevanz für Prävention und Gesundheitsförderung*. Retrieved from http://www.fruehehilfen.de/fileadmin/user_upload/fruehehilfen.de/pdf/Bundesgesundheitsblatt_Artikel_Bengel.pdf
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012).** *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd 43. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Köln.
- Berger, S. & Riecher-Rössler, A. (2004).** Grundlagen der effektiven Krisenintervention in der Psychiatrie. In S. Berger, A. Riecher-Rössler, R. D. Stieglitz & A. T. Yilmaz (Eds.), *Psychiatrisch-psychotherapeutische Krisenintervention* (pp. 31–46). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Berking, M. (2012).** Ursachen psychischer Störungen. In M. Berking & W. Rief (Eds.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor. Grundlagen und Störungswissen Lesen, Hören, Lernen im Web* (pp. 19–27). Bd I. Berlin/Heidelberg: Springer Verlag.
- Berking, M. & Kowalsy, J. (2012).** Therapiemotivation. In M. Berking & W. Rief (Eds.), *Klinische Psychologie und Psychotherapie für Bachelor. Grundlagen und Störungswissen Lesen, Hören, Lernen im Web* (pp. 13–21). Bd I. Berlin/Heidelberg: Springer Verlag.
- Bibliographisches Institut GmbH (2018a).** *Krise, die*. Retrieved from <https://www.duden.de/rechtschreibung/Krise>
- Bibliographisches Institut GmbH (2018b).** *Identität, die*. Retrieved from <https://www.duden.de/rechtschreibung/Identitaet>
- Bibliographisches Institut GmbH (2018c).** *Resilienz, die*. Retrieved from <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resilienz>

- Bogert, S.** (2013). *Resilienz im Projektmanagement. Bitte anschnallen, Turbulenzen! Erfolgskonzepte adaptiver Projekte*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Bortz, J. & Döring, N.** (2002). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Bd 3. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Böpple, D.** (2010). Berufseinmündungsprozesse von Hochschulabsolvent/innen: Ereignis- und Sequenzmusteranalysen. In H. v. Felden & J. Schiener (Eds.), *Transitionen – Übergänge vom Studium in den Beruf. Zur Verbindung von qualitativer und quantitativer Forschung* (pp. 77–105). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Brandl, M.** (2012). *Resilienz in der professionellen Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren*. Retrieved from https://www.kita-fachtexte.de/uploads/media/FT_Brandl_OV.PDF
- Brandstädter, J.** (2011). *Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Bronfenbrenner, U.** (1989). *Die Ökologie der menschlichen Entwicklung. Natürliche und geplante Experimente*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Burghardt, B.** (2014). *Gelassenheit gewinnen – 30 Bilder für ein starkes Selbst. Wie Sie Ihren inneren Reichtum neu entdecken*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- D' Amelio, R.** (2010). *Studienbrief. Krise und Krisenintervention*. Retrieved from http://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken_und_Institute/Medizinische_Kliniken/Innere_Medizin_IV/Patienteninfo/Psychologe/KriseninterventionSTUDIENBRIEF.pdf
- Dresing, T. & Pehl, T.** (2013). *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse. Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. Bd 5. Marburg: Eigenverlag.
- Dross, Margret** (2001). *Krisenintervention*. Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Dülffer, M.** (2008). *1968 - Eine europäische Bewegung?* Retrieved from <http://www.bpb.de/geschichte/deutsche-geschichte/68er-bewegung/51992/1968-in-europa>

- Ecarius, J.** (2015). Vulnerabilitätserfahrungen. Generation, Gerechtigkeit, Pädagogik. In S. Andresen, J. König & C. Koch (Eds.), *Vulnerable Kinder. Interdisziplinäre Annäherung* (pp. 155–172). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Erikson, E. H.** (1966a). *Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett.
- Erikson, E. H.** (1966b). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Erikson, E. H.** (1988a). *Jugend und Krise. Die Psychodynamik im sozialen Wandel*. München: dtv/Klett-Cotta.
- Erikson, E. H.** (1988b). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag.
- Felden, H. v. & Schiener, J.** (2010). Zum Übergang vom Studium in den Beruf aus qualitativer und quantitativer Perspektive. In dies. (Eds.), *Transitionen – Übergänge vom Studium in den Beruf. Zur Verbindung von qualitativer und quantitativer Forschung* (pp. 7–19). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Fiedler, S.** (1988). Existenzielle Krisen und Krisenintervention. In G. Hörmann & F. Nestmann (Eds.), *Handbuch der psychosozialen Intervention* (pp. 114–127). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Furedi, F.** (2003). *The children who won't grow up*. Retrieved from http://www.frank-furedi.com/article/the_children_who_wont_grow_up
- Friedrich, M.** (2012). Das Zauberwort heißt Resilienz. Eine Analyse zum Resilienzkonzept. *Beziehungsweise. Informationsdienst des Österreichischen Instituts für Familienforschung in Wien*, 2, 1–5.
- Galuske, M. & Rietzke, T.** (2008). „Nicht mehr ganz und noch nicht richtig“ – Eine Einleitung. In dies. (Eds.), *Basiswissen Soziale Arbeit. Lebensalter und Soziale Arbeit. Junges Erwachsenenalter* (pp. 1–8). Bd 4. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

- Geinitz, C., Hein, C., Lindner, R., Moses, C. & Triebe, B.** (2013). *Jung, gebildet, arbeitsscheu? Die Generation Y erobert die Welt*. Retrieved from <http://www.faz.net/aktuell/beruf-chance/jung-gebildet-arbeitsscheu-die-generation-y-erobert-die-welt-12571399.html>
- Gensicke, T.** (2002). Individualität und Sicherheit in neuer Synthese? Wertorientierungen und gesellschaftliche Aktivität. In Deutsche Shell (Ed.), *Jugend 2002. 14. Shell Jugendstudie* (pp. 139–212). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Gensicke, T.** (2011). Wertorientierungen, Befinden und Problembewältigung. In Shell Deutschland Holding (Ed.), *Jugend 2010. 16. Shell Jugendstudie* (pp. 187–242). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Gould, R. L.** (1986). *Lebensstufen. Ein psychologischer Ratgeber für Erwachsene*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Griebel, W. & Niesel, R.** (2011). *Übergänge verstehen und begleiten. Transitionen in der Bildungslaufbahn von Kindern*. Berlin: Cornelsen Verlag.
- Grob, A.** (2009). Persönlichkeitspsychologische Grundlagen der Verhaltenstherapie. In J. Margraf & S. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (pp. 135–146). 3. Auflage. Bd 1. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Götze, U.** (2013). *Resilienzentwicklung im Personalmanagement. Angebote zur Steigerung psychischer Widerstandsfähigkeit von MitarbeiterInnen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Hammerstein, K.** (2008). *Wider den Muff von 1000 Jahren. Die 68er Bewegung und der Nationalsozialismus*. Retrieved from <http://www.bpb.de/geschichte/deutsche-geschichte/68er-bewegung/51791/wider-den-muff-von-1000-jahren?p=0>
- Havighurst, R. J.** (1953). *Human Development and Education*. London: Longmans.
- Helfferrich, C.** (2009). *Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. Bd 3. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

- Hirsch-Kreinsen, H.** (2008). Arbeit. In Baur, N., Korte, H., Löw, M. & Schroer, M. (Eds.), *Handbuch Soziologie* (pp. 33–53). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hoffmann, G. S.** (2017). *Organisationale Resilienz. Kernressource moderner Organisationen*. Deutschland: Springer Verlag.
- Hug, M.** (2002). *Hotel Mama – oder die Kunst, erwachsen zu werden*. Retrieved from <http://www.bpb.de/shop/lernen/themenblaetter/36779/hotel-mama?blickinsbuch>
- Hülshoff, T.** (2017). *Psychosoziale Intervention bei Krisen und Notfällen*. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Hurrelmann, K., Linssen, R., Albert, M. & Quellenberg, H.** (2002). Eine Generation von Egotaktikern? Ergebnisse der bisherigen Jugendforschung. In Deutsche Shell (Ed.), *Jugend 2002. 14. Shell Jugendstudie* (pp. 31–51). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Hurrelmann, K. & Albrecht, E.** (2014). *Die heimlichen Revolutionäre. Wie die Generation Y unsere Welt verändert*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Hurrelmann, K. & Quenzel, G.** (2016). *Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung*. Weinheim/München: Beltz Juventa.
- Kames, H.** (1992). Ein Fragebogen zur Erfassung der "Fünf Säulen der Identität" (FESI). *Integrative Therapie*, 4, 363–386.
- King, V.** (2015). Kindliche Angewiesenheit und elterliche Generativität. Subjekt- und kulturtheoretische Perspektive. In S. Andresen, J. König & C. Koch (Eds.), *Vulnerable Kinder. Interdisziplinäre Annäherung*. (pp. 23–44). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Koch, K.** (2015). Bindung und Anderssein: Aspekte der Vulnerabilität im frühen Kindesalter. In S. Andresen, J. König & C. Koch (Eds.), *Vulnerable Kinder. Interdisziplinäre Annäherung* (pp. 45–60). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Koch, C.** (2017). *Pubertät war erst der Vorwaschgang. Wie junge Menschen erwachsen werden und ihren Platz im Leben finden*. München: Gütersloher Verlagshaus.

- Kölbinger, J.** (2011). *Resilienz – am Leben wachsen. Und der Preis?*. Retrieved from <http://www.komunariko.at/wp-content/uploads/2009/08/Reader-Resilienz-2011-06-09.pdf>
- Konietzka, D.** (2010). *Zeiten des Übergangs. Sozialer Wandel des Übergangs in das Erwachsenenalter*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kosser, U.** (2014). *Ohne uns. Die Generation Y und ihre Absage an das Leistungsdenken*. Köln: DuMont Buchverlag.
- Lasogga, F. & Gasch, B.** (2011). Definitionen. In F. Lasogga & B. Gasch (Eds.), *Notfallpsychologie*. 2. Auflage. (pp. 19–25). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Leven, I., Quenzel, G. & Hurrelmann, K.** (2011). Familie, Schule, Freizeit: Kontinuitäten im Wandel. In Shell Deutschland Holding (Ed.), *Jugend 2010. 16. Shell Jugendstudie* (pp. 53–128). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Levinson, D. J.** (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Ballantine Books.
- Liegle, L.** (2014). Generationenbeziehungen – Universale Verbreitung und kulturspezifische Prägung. In S. Faas & M. Zipperle (Eds.), *Sozialer Wandel. Herausforderung für Kulturelle Bildung und Soziale Arbeit* (pp. 51–60). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Linssen, R., Leven, I. & Hurrelmann, K.** (2002). Wachsende Ungleichheit der Zukunftschancen? Familie, Schule und Freizeit als jugendliche Lebenswelten. In Deutsche Shell (Ed.), *Jugend 2002. 14. Shell Jugendstudie* (pp. 53–90). Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Lorenz, R.** (2004). *Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler*. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG Verlag.
- Martin, A. & Schieber, K.** (2016). Psychologische Grundkonzepte der Verhaltensmedizin. In U. Ehlert (Ed.), *Verhaltensmedizin* (pp. 43–62). Heidelberg: Springer Verlag.

- Mangelsdorf, M.** (2015). *Von Babyboomer bis Generation Z. Der richtige Umgang mit unterschiedlichen Generationen im Unternehmen*. Offenbach: GABAL Verlag.
- Meuth, M.** (2014). ‚Wohnen‘ und ‚Ausbildung‘ als Teilübergänge zwischen Jugend und Erwachsensein. Überlegungen zu einer erweiterten Sicht auf Übergänge. In C. Hof, M. Meuth & A. Walther (Eds.), *Pädagogik der Übergänge. Übergänge in Lebenslauf und Biografie als Anlässe und Bezugspunkte von Erziehung, Bindung und Hilfe* (pp. 104–127). Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Meuth, M., Hof, C. & Walther, A.** (2014). Warum eine Pädagogik der Übergänge. Einleitung und Überblick. In C. Hof, M. Meuth & A. Walther (Eds.), *Pädagogik der Übergänge. Übergänge in Lebenslauf und Biografie als Anlässe und Bezugspunkte von Erziehung, Bindung und Hilfe* (pp. 7–13). Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Michel, A., & Sattler, T.** (2007). Was Kinder und Jugendliche stark macht–Resilienz von jungen Menschen mit Migrationshintergrund. *Interdisziplinäre Fachzeitschrift der DGgKV*, 10(1), 90–107.
- Münchmeiner, R.** (2005). Jugend. In H. U. Otto & H. Thiersch (Eds.), *Handbuch Sozialarbeit/Sozialpädagogik* (pp. 816–830). München: Reinhardt.
- Oertel, J.** (2014). Baby Boomer und Generation X – Charakteristika der etablierten Arbeitnehmer-Generationen. In M. Klaffke (Ed.), *Generationen-Management. Konzepte, Instrumente, Good-Practice-Ansätze* (pp. 27–56). Wiesbaden: Springer Gabler.
- Osman, J.** (2017). *Die überforderte und überschätzte Generation Y. Gute Nacht, Millennials!*. Retrieved from <http://www.manager-magazin.de/unternehmen/karriere/generation-y-millennials-sind-ueberfordert-und-ueberschaetzt-a-1166054-2.html>
- Parment, A.** (2009). *Die Generation Y – Mitarbeiter der Zukunft. Herausforderung und Erfolgsfaktor für das Personalmanagement*. Wiesbaden: Gabler.

- Perrez, M. & Bodenmann, G.** (2009). Klinisch-psychologische Familienforschung. In J. Margraf & S. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (pp. 77–95). Bd 3. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Petzold H. G.** (2003f). *Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch orientierte Psychotherapie*. Retrieved from https://www.donau-uni.ac.at/imperia/md/content/studium/umwelt_medizin/psymed/artikel/identitaetsth.pdf
- Petermann, F. & Damm, F.** (2009). Entwicklungspsychopathologie. In J. Margraf & S. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Störungen im Kindes- und Jugendalter* (pp. 23–42). Bd 3. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Povel, C.** (2013). *Generation Brav. Zu viel Harmonie, zu wenig Persönlichkeit*. Retrieved from <https://www.wiwo.de/erfolg/trends/generation-brav-zu-viel-harmonie-zu-wenig-persoenlichkeiten/8928700.html>
- Pössel, S.** (2009). Depression/Suizidalität. In J. Margraf & S. Schneider (Eds.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie* (pp. 663–687). Bd 3. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Promberger, M., Meier, L., Sowa, F. & Boost, M.** (2015). Chancen des Resilienzbegriffs für eine soziologische Armutsforschung. In M. Endreß & A. Maurer (Eds.), *Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen* (pp. 265–294). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Rahm, D., Otte, H., Bosse, S. & Ruhe-Hollenbach, H.** (1993). *Einführung in die integrative Therapie. Grundlagen und Praxis*. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Riemeyer, J.** (2002). *Die Logotherapie Viktor Frankls. Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie*. 2. Auflage. Gürtelsloh: Quell.
- Roedenbeck, M.** (2003). *Geschichten von der Quarterlife Crisis. Junge Erwachsene zwischen 20 und 30 erzählen über Träume, Lebensentwürfe und Entscheidungen*. Berlin: Schwarzkopf & Schwarzkopf Verlag.

- Robbins, A. & Wilner, A.** (2003). *Quarterlife Crisis. Die Sinnkrise der Mittzwanziger*. Deutschland: Ullstein Verlag.
- Robinson, O. C.** (2008). *Developmental crisis in early adulthood: A composite qualitative analysis*. (Doctoral dissertation, University of London).
- Robinson, O. C.** (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In R. Žukauskiene (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). New York: Routledge.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A.** (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 170–191.
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A.** (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of adult development*, 20(1), 27–37.
- Schelsky, H.** (1957). *Die skeptische Generation. Eine Soziologie der deutschen Jugend*. Düsseldorf/Köln: Eugen Diederichs Verlag.
- Schiener, J.** (2010). Arbeitsmarkt und Berufseinstieg von Akademiker/innen: Theoretische und empirische Grundlagen. In H. v. Felden & J. Schiener (Eds.), *Transitionen – Übergänge vom Studium in den Beruf. Zur Verbindung von qualitativer und quantitativer Forschung* (pp. 42–75). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schildt, A.** (2008). *Neue Linke und Studentenbewegung*. Retrieved from <http://www.bpb.de/geschichte/deutsche-geschichte/68er-bewegung/51815/neue-linke>
- Schwarz, A.** (2010). *Krisen-PR aus Sicht der Stakeholder. Der Einfluss von Ursachen- und Verantwortungszuschreibung auf die Reputation von Organisationen*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Siegfried, D.** (2008). *Sound und Revolte. Konsumkultur und alternativer Alltag*. Retrieved from <http://www.bpb.de/geschichte/deutsche-geschichte/68er-bewegung/51803/sound-und-revolte>

- Siegrist, U.** (2010). *Der Resilienzprozess. Ein Modell zur Bewältigung von Krankheitsfolgen im Arbeitsleben*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., & Willinger, U.** (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275–292.
- Snyder, C. R. & Dinoff, B. L.** (1999). Coping. Where Have You Been?. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping. The Psychology of what works* (pp. 3–19). New York: Oxford University Press.
- Sonneck, G., Kapusta, N., Tomandl, G. & Voracek, M.** (Eds.). (2012). *Krisenintervention und Suizidverhütung*. 2. Auflage. Deutschland: Facultas Verlag- und Buchhandel AG.
- Stamm, M. & Halberkann, I.** (2015). Resilienz – Kritik eines populären Konzepts. In S. Andersen, C. Koch & J. König (Eds.), *Vulnerable Kinder. Interdisziplinäre Annäherungen* (pp. 61–76). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Statistik Austria** (2017a). *Bestandene Reife- und Diplomprüfungen 1960 bis 2016 nach Schultypen*. Retrieved from http://www.statistik.at/web_de/nomenu/suchergebnisse/index.html
- Statistik Austria** (2017b). *Ordentliche Studienabschlüsse inländischer Studierender an öffentlichen Universitäten 1971 - 2016*. Retrieved from http://www.statistik.at/web_de/nomenu/suchergebnisse/index.html
- Statistik Austria** (2017c). *Erwerbstätige nach Alter und Geschlecht seit 1994*. Retrieved from http://www.statistik.at/web_de/nomenu/suchergebnisse/index.html
- Statistik Austria** (2017d). *Eheschließungen, Gesamterstheiratsrate und mittleres Erstheiratsalter seit 1946*. Retrieved from http://www.statistik.at/web_de/nomenu/suchergebnisse/index.html
- Statistik Austria** (2017e). *Durchschnittliches Gebärf- bzw. Fertilitätsalter der Mutter nach Lebendgeburtenfolge seit 1984*. Retrieved from http://www.statistik.at/web_de/nomenu/suchergebnisse/index.html

- Statistik Austria** (2017f). *Familien- und Haushaltsstatistik 2016: starke Zunahme der Ein-Personen-Haushalte*. Retrieved from http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/111815.html
- Stein, C.** (2009). *Spannungsfelder der Krisenintervention. Ein Handbuch für psychosoziale Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Sturzbecher, D. & Dietrich, S.** (2007). Risiko- und Schutzfaktoren in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. *Interdisziplinäre Fachzeitschrift der DGgKV*, 10(1), 3–30.
- Steinfurt, J.** (2010). *Identität und Engagement im Alter. Eine empirische Untersuchung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Struhs-Wehr, K.** (2017). *Betriebliches Gesundheitsmanagement und Führung. Gesundheitsorientierte Führung als Erfolgsfaktor im BGM*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S.** (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2–30.
- Thiersch, H.** (1997). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel. Edition Soziale Arbeit*. Weinheim/München: Juventa Verlag.
- Thomas, D. L., & Diener, E.** (1990). Memory accuracy in the recall of emotions. *Journal of personality and social psychology*, 59(2), 291–297.
- True, E.** (2008). *Nirvana. Die wahre Geschichte*. Höfen: Hannibal.
- University of Greenwich** (2018). *Dr. Oliver Robinson*. Retrieved from <https://www.gre.ac.uk/eduhea/study/pswc/staff/oliver-robinson>
- Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Norman, G. J., & Redding, C. A.** (1998). Smoking cessation and stress management: applications of the transtheoretical model. *Homeostasis*, 38, 216–233.

- Walther, A.** (1996). Junger Erwachsene in Europa: Eine neue Lebensphase oder Übergang auf Dauer?. In ders. (Ed.), *Junge Erwachsene in Europa. Jenseits der Normalbiographie?* (pp. 9–38). Opladen: Leske + Budrich.
- Walther, A.** (2014a). Übergänge im Lebenslauf zwischen Standardisierung und Entstandardisierung. In C. Hof, M. Meuth & A. Walther (Eds.), *Pädagogik der Übergänge. Übergänge in Lebenslauf und Biografie als Anlässe und Bezugspunkte von Erziehung, Bindung und Hilfe* (pp. 14–36). Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Walther, A.** (2014b). Übergangsregimes. Übergänge zwischen Schule und Arbeit im internationalen Vergleich. In C. Hof, M. Meuth & A. Walther (Eds.), *Pädagogik der Übergänge. Übergänge in Lebenslauf und Biografie als Anlässe und Bezugspunkte von Erziehung, Bindung und Hilfe* (pp. 78–103). Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Weiler, R., Kochems, M. & Geiger, C.** (2014). *Babyboomer und Gen-Z*. Retrieved from <http://die-generation-z.de/babyboomer-und-gen-z/>
- Welter-Enderlin, R.** (2010). *Resilienz und Krisenkompetenz: kommentierte Fallgeschichten*. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme-Verlag.
- Winrolther, E.** (2010). *Zurück ins Elternhaus: Die Bumerang-Kinder*. Retrieved from https://diepresse.com/home/bildung/erziehung/597232/Zurueck-ins-Elternhaus_Die-BumerangKinder
- Wustmann, C.** (2004). *Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.
- Wustmann, C.** (2005). Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. Wie Kinder Lebensbelastungen bewältigen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 51 (2), 192–206.
- Wustmann, C.** (2009). Die Erkenntnisse der Resilienzforschung – Beziehungserfahrungen und Ressourcenaufbau. *Psychotherapieforum* 17, 71–78.
- Zander, M.** (2010). *Armes Kind- starkes Kind? Die Chance der Resilienz*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1: Psychosoziale Krisen.....	21
Tabelle 2: Copingstrategien des problemorientierten Copingverhaltens	108
Tabelle 3: Copingstrategien des emotionsorientierten Copingverhaltens.....	109
Tabelle 4: Weitere Copingstrategien	111

Abbildung 1: „Subjective Conceptions of Adult Status in Response to the Question, Do You Feel That You Have Reached Adulthood?“.	7
--	---

Anhang

Interviewleitfaden

Einstieg

- Wie alt sind Sie?
- Welchen Beruf üben Sie derzeit aus?
- Vor wie vielen Monaten haben Sie ihr Studium abgeschlossen?
- Was bedeutet für Sie persönlich der Begriff „Krise“?
- Ich möchte in dem folgenden Interview mit Ihnen über Ihre momentane Sichtweise bezüglich der Phase kurz bevor Sie Ihr Studium abgeschlossen haben sprechen.
- **Denken Sie über die Zeit beim Übergang vom Studium in die Arbeitswelt als eine Krise nach?**

JA	NEIN
Dauer der Krise 1. Wie lange hat diese Krise angedauert? Hintergrund 2. Können Sie mir etwas über die Ereignisse und Umstände in Ihrem Leben erzählen, die zu dieser Krise führten? - Können Sie einen ausschlaggebenden Punkt erkennen, mit dem diese Episode begann? - Wie sah Ihre Lebensgestaltung zu dieser Zeit aus? Die Krise im Verlauf 3. Können Sie mir erzählen, wie sich die Krise von Beginn an entfaltete? Gefühle/Emotionen 4. Wie würden Sie ihre Gefühle während dieser Krise beschreiben?	Der Übergang im Verlauf 1. Erzählen Sie mir bitte, wie sich die Phase von Beginn an entfaltete. Gefühle/Emotionen 2. Beschreiben Sie mir bitte ihre Gefühle während dieser Übergangsphase. 3. Wie haben sich die Emotionen und Gefühle, die Sie erlebt haben, im Laufe dieser Zeit verändert? Stress 4. Auf welche Weise hat diese Phase in Ihnen Stress verursacht? Coping 5. Wo haben Sie sich Unterstützung geholt?

<p>5. Wie haben sich die Emotionen und Gefühle, die Sie erlebt haben, im Laufe dieser Zeit verändert?</p> <p>Stress</p> <p>6. Auf welche Weise hat die Krise in Ihnen Stress verursacht?</p> <p>Coping</p> <p>7. Wie haben Sie die Krise bewältigt?</p> <p>Bedeutung und Beurteilung der Krise</p> <p>8. Welche Ziele oder Werte, die Sie damals hatten, mussten Sie durch diese Erfahrung anpassen/verändern?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie hat das damals Ihre Entscheidungen beeinflusst? - Wie hat die Krise ihr Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl beeinflusst? - Wie entwickelten sich verschiedene Lebensbereiche (Gesundheit, Finanzen, Beziehungen, Sinn des Lebens) in dieser Phase? - Mussten Sie Bereiche adaptieren? <p>Selbst/Persönlichkeit</p> <p>9. Falls nicht bereits erwähnt: In welcher Weise hat Sie diese Erfahrung verändert?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie würden Sie sich selbst vor und nach der Krise beschreiben? <p>Selbsteinschätzung</p> <p>10. Falls nicht bereits erwähnt: Was haben Sie aus dieser Krise gelernt?</p> <p>11. Was bedeutet für Sie „erwachsen zu sein“?</p> <p>Danke für Ihre Teilnahme</p>	<p>Bedeutung und Beurteilung der Übergangsphase</p> <p>6. Inwiefern mussten Sie Ziele oder Werte, die Sie damals hatten, in dieser Übergangsphase adaptieren?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie hat das damals Ihre Entscheidungen beeinflusst? - Wie hat diese Phase ihr Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl beeinflusst? - Wie entwickelten sich verschiedene Lebensbereiche (Gesundheit, Finanzen, Beziehungen, Sinn des Lebens) in dieser Phase? - Mussten Sie Bereiche adaptieren? <p>Selbst/Persönlichkeit</p> <p>7. Falls nicht bereits erwähnt: In welcher Weise hat Sie diese Erfahrung verändert?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie würden Sie sich selbst vor und nach dieser Phase beschreiben? <p>Selbsteinschätzung</p> <p>8. Falls nicht bereits erwähnt: Was haben sie aus dieser Phase gelernt?</p> <p>9. Was bedeutet für Sie „erwachsen zu sein“?</p> <p>Danke für Ihre Teilnahme</p>
--	--