

## **Die Quarterlife-Crisis – First World Problem oder Krise des Neoliberalismus?**

Von Franziska Wüst

*Ob Sinnkrise, Orientierungslosigkeit, Zukunftsangst, oder das Gefühl nicht gut genug zu sein - die „Quarterlife-Crisis“ macht sich durch viele verschiedene Symptome bemerkbar. Ebenso vielseitig wie ihre Auswirkungen sind ihre Ursprünge. In der klassischen Auseinandersetzung mit dem Phänomen werden diese jedoch oft nur sehr einseitig behandelt und die gesamtgesellschaftliche Ebene außen vor gelassen. Ansätze der kritischen Psychologie bieten dafür eine nützliche Alternative.*

„Die Zwanziger sind die beste Zeit im Leben.“ Diesen Satz haben die meisten von euch bestimmt schon mal gehört und es steckt vielleicht auch etwas Wahres darin. Aber die Zwanziger sind außerdem eine Zeit, in der die meisten von uns ins „Erwachsenenleben“ eintreten, die ersten festen Beziehungen eingehen, ins Berufsleben starten, die ersten großen Entscheidungen treffen und für all das Verantwortung übernehmen müssen. Man könnte also sagen: Sie sind ein Realitätsschock.

Diesen haben auch die beiden US-amerikanischen Publizistinnen Abby Wilner und Alexandra Robbins beim Abgang vom College durchlebt und im Anschluss ein Buch darüber geschrieben.<sup>1</sup> Seit der Publikation von „Quarterlife Crisis: Die Sinnkrise der Mittzwanziger“ im Jahr 2001 ist die „Quarterlife-Crisis“ zum Trendbegriff aufgestiegen. Der Terminus erscheint mittlerweile in allerlei Publikationen rund um das Leben junger Erwachsener. Der Begriff schmückt Podcast-Reihen, auf Google spuckt die Suche nach der Krise über 1 450 000 Ergebnisse aus und bei Spotify liefern thematisch angepasste Songs die musikalische Untermalung. Mal wird sich ernst damit auseinandergesetzt, wenn es beispielsweise darum geht wie sich die Einstellungen und Erwartungen der Millennials an ihre künftige Arbeit im Vergleich zu früheren Generationen unterscheiden. Mal wird die Quarterlife-Crisis als „Feuilleton-Begriff“ belächelt, oder als „First World Problem“ abgetan. Fakt ist jedoch: Sie ist real.

Insbesondere von der Generation Y, die Kinder der 80er und 90er Jahre, ist die Quarterlife-Crisis nicht mehr wegzudenken und wurde in den vergangenen Jahren innerhalb zahlreicher

---

<sup>1</sup> Wilner, Abby/Robbins, Alexandra: Quarterlife Crisis. Die Sinnkrise der Mittzwanziger. Berlin 2004

Studien abgefragt. Eine neuerlich erschienene Studie des deutschen Marktforschungsinstituts smart insights zeigt, dass sich ganze 47% von den 1000 Befragten zwischen 20 und 30 Jahren in einer Quarterlife-Crisis befinden.<sup>2</sup> Zu den Hauptauslösern zählen die Angst, keinen passenden Beruf zu finden, die Unklarheit über die eigenen Ziele im Leben und die Verunsicherung durch die vielen beruflichen Möglichkeiten. Aspekte, die in weiteren Studien angegeben werden, sind finanzielle Schwierigkeiten, zwischenmenschliche Beziehungen und der Drang danach, immer weiter aufzusteigen.<sup>3</sup>

In der Mainstream-Psychologie wird das Phänomen als ein Entwicklungsstadium in der Übergangsphase zwischen dem Erwachsenwerden und dem Erwachsensein dargestellt, wie der Psychologe Oliver C. Robinson erklärt. Der Sprung ins kalte Wasser, den viele junge Menschen nach dem Abschluss ihrer Ausbildung erfahren, ist daher oft Einstiegspunkt in die Krise.<sup>4</sup> Ansätze aus der kritischen Psychologie nähern sich dem Thema auf unterschiedliche Art und Weise und konzentrieren sich auf die Wechselwirkungen von sozioökonomischen Rahmenbedingungen und Psyche: „Die Kulturpsychologie interessiert sich für die kollektive Lagerung des Psychischen, so wie es aus dem Zusammenwirken und Handeln von Menschen entsteht“, so der Kulturpsychologe Thomas Slunecko von der Universität Wien<sup>5</sup>. Das hat unmittelbare Auswirkung auf das Verständnis von Psychologie als Wissenschaft und auch darauf, wie sie forscht: „Man muss das Psychische dann nicht mehr durch das Nadelöhr des Individuums fädeln“, wie Slunecko erklärt.

Digitalisierung, Globalisierung und Neoliberalisierung hätten massive Auswirkungen auf unsere Selbst- und Weltverhältnisse. Die heutigen jungen Erwachsenen würden fast schon eine Art von neuem Menschentypus darstellen, der stark von der Logik der Sozialen Medien geformt würde. „Die Generation Y folgt der Logik der Neuen Medien. Diese lehren uns letztlich, das zu wollen, was uns an die Kandare nimmt, das heißt: was uns zu wirtschaftlich brauchbaren Subjekten macht“, erklärt Slunecko und meint damit Eigenschaften wie Flexibilität oder Konkurrenzbereitschaft: die Bereitschaft, sich selbst zu tracken, das eigene Leben als Datenmaterial zu vergegenwärtigen und sich auf dieser Basis zu optimieren. Durch

---

<sup>2</sup> <https://www.marktforschung.de/aktuelles/marktforschung/quarterlife-crisis-fast-die-haelfte-der-jungen-erwachsenen-sind-betroffen/> t

<sup>3</sup> <https://www.independent.co.uk/life-style/millennials-quarter-live-crisis-half-25-35-finance-career-property-first-direct-a8253036.html>

<sup>4</sup> Oliver C. Robinson, A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination, 168.

<sup>5</sup> Forschungsplattform #YouthMediaLife - <https://youthmedialife.univie.ac.at/>

die ständige Verfügbarkeit, die uns die Sozialen Medien abverlangen, würden „unbeaufsichtigte“ Lebensräume und -zeiten verloren, die für die Regeneration aber wichtig seien. Es herrsche ein starker und ständiger Druck zur Sichtbarkeit bzw. umgekehrt eine Angst vor Unsichtbarkeit und überhaupt eine generelle Beschleunigung des Lebens, die sich oft negativ auf die Psyche auswirke. Verunsicherung, Diffusion und eine Unklarheit über den eigenen Wert sind das Resultat: „Ein innerer Kompass ist oft nur noch schlecht zu spüren, Wertzuweisung passiert hauptsächlich über externe Zuschreibungen.

Auch das Überhandnehmen numerischer Rankings kann als Zeichen dafür gesehen werden, dass die Kultur in Bezug auf ihre eigenen Werte verwirrt ist, so Slunecko. Der Vergleich von LinkedIn-Profilen, oder das Messen mit den vermeintlichen #goals auf Instagram sind dafür bezeichnend. Psychotherapie ist hier nicht unbedingt ein Heilmittel, dann nämlich, wenn sie selbst von diesen kulturellen Bedingungen zu stark erfasst ist und diese nicht kritisiert: „Die Psychotherapie arbeitet dann strukturell dem Neoliberalismus zu, wenn sie Probleme, die nur gesamtgesellschaftlich zu lösen wären, in Einzelpersonen verlegt“, erklärt Slunecko. Durch diese Herangehensweise werde die Schuld am Unglück nur im Individuum und seinen persönlichen Unzulänglichkeiten gesucht und gefunden, gesellschaftliche Bruchzonen, die dieses Unglück einladen, aber ausgeblendet.

„Ich kann nachvollziehen, wenn die Generation finstere Zeiten auf sich zukommen spürt“, sagt Slunecko. „Erst der Klimawandel, jetzt die Pandemie und die Situation auf dem Arbeitsmarkt. Ob ich ökonomisch noch das Niveau meiner Eltern erreichen werde, ist alles andere als selbstverständlich.“ Dies alles seien berechnete Sorgen, mit denen sich die jungen Menschen von heute konfrontiert sehen. Auch klassische Sinnangebote der westlichen Welt wie Fortschritt, Gleichheit, oder Humanismus hätten an Glaubwürdigkeit verloren. Für einen pessimistischen Rückzug ist aber kein Platz; denn, so Slunecko, „jede Generation hat auch ihre Chancen“.