

BACHELOR-THESIS

Quarterlife Crisis der postmodernen Gesellschaft - Modeerscheinung oder eigenständige Entwicklungskrise?

**Eine analytische Auseinandersetzung der Identitätskrise von
Mittzwanziger*innen sowie die Implikationen in Feldern der Sozialen Arbeit**

vorgelegt am 21.08.2024

von Julia Finnern [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

Betreuende Prüferin: Frauke Schwarting

Zweite Prüferin: Katja Weidtmann

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis.....	1
1. Einleitung.....	1
2. Übergänge, Lebensphasen und Lebensläufe.....	3
2.1 Lebensphase Jugend und frühes Erwachsenenalter	4
2.1.1 Psychosoziales Moratorium nach Erikson	5
2.1.2 Entwicklungsaufgaben des frühen Erwachsenenalters.....	7
2.1.3 Derivation der Entwicklungsaufgaben nach Hurrelmann und Quenzel	9
2.1.4 Emerging Adulthood - Arnett.....	10
2.2 Generationen-Begriff	12
2.2.1 Historische Einordnung und Anforderungen der Generationskohorten .	13
2.2.2 Die Nachkriegsgeneration	14
2.2.3 Die Generation der 68er	15
2.2.4 Die Generation der Babyboomer.....	15
2.2.5 Die Generation X	16
2.2.6 Die Generation Y	17
2.2.7 Die Generation Z	18
2.3 Die postmoderne Multioptionsgesellschaft.....	19
2.3.1 Multioptionsgesellschaft nach Peter Gross.....	19
2.3.1 Einordnung der gegenwärtigen Mittzwanziger*innen	21
2.3.2 Anforderungen und Herausforderungen der jungen Erwachsenen	23
3. Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen	24
3.1 Identitätskrise	25

3.2 Orientierungskrise als Ergebnis der Multioptionsgesellschaft	27
3.3 Quarterlife Crisis nach Oliver C. Robinson.....	28
3.3.1 Vier-Phasen-Prozess der Quarterlife Crisis	29
3.3.2 Locked-Out-/Locked-In Krise	30
3.3.3 Ursachen der Quarterlife Crisis	31
4. Implikationen für Felder der Sozialen Arbeit.....	34
4.1 Resilienz als Bewältigungskapazität.....	34
4.2 Krisenprävention durch gelingende Übergänge	37
4.3 Identitätsarbeit	39
Fazit.....	41
Literaturverzeichnis	45
Eidesstaatliche Erklärung	51

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:

Abfolge psychosoziale Identitätstheorie. Eigene Darstellung in Anlehnung an:

Erikson, Erik H. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. 6

Abb. 2:

Einordnung der Emerging Adulthood in den menschlichen Lebenslauf. Eigene Darstellung in Anlehnung an:

Arnett, J. J. (2007): Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. In: Child development perspectives Volume 1 Issue 2, S. 69. 12

Abb. 3:

Stockwerke der Multioptionsgesellschaft. Eigene Darstellung in Anlehnung an:

Gross, Peter (1994): Die Multioptionsgesellschaft. Frankfurt/Main:

Suhrkamp, S. 49ff. 21

Abb. 4:

Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson. Eigene Darstellung in Anlehnung an:

Erikson, Erik H. (1966): Identität und Lebenszyklus: drei Aufsätze. 26

Abb. 5:

Vier-Phasen-Prozess der Quarterlife Crisis. Eigene Darstellung in Anlehnung an:

Robinson, Oliver C. (2015): Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century, S. 8ff. 30

1. Einleitung

Der zeitliche Übergang von Jugend zum Erwachsensein beinhaltet häufig gravierende Veränderungen der Lebensumstände und hat sich in den letzten Jahren deutlich ausgedehnt. Der bisherige Lebensentwurf, die getroffenen Entscheidungen und Zukunftspläne sowie die gegenwärtige Persönlichkeit werden infrage gestellt (vgl. Rogge 2020: 113). Den jungen Erwachsenen stehen eine Vielfalt an Entscheidungsmöglichkeiten, Freiheiten und Gestaltungsspielräume zur Verfügung. Durch diese Optionsvielfalt, die Anforderungen der modernen Gesellschaft und die Erwartungen an den individuellen Lebensweg sehen sich viele junge Menschen mit einer Identitäts- und Orientierungskrise konfrontiert, denn die unklaren Aussichten und unsichere Bedingungen (vor allem auf dem Arbeitsmarkt) führen zu Zweifeln, Unsicherheiten und Überforderung (vgl. ebd.).

Das Phänomen „Quarterlife Crisis“ hat in den letzten Jahren zunehmend an Beachtung gefunden. Sie kann als eine Phase der Unsicherheit und des Umbruchs bei jungen Menschen im Alter von Mitte zwanzig bis Mitte dreißig gesehen werden, die sich in einem kritischen Übergangsstadium zwischen Jugend und Erwachsensein befinden. Im Zentrum der Krise steht eine verlängerte und qualitativ veränderte Identitätsentwicklung mit Unsicherheiten bezüglich der beruflichen Laufbahn, der persönlichen Beziehungen und der eigenen Lebensziele, die durch soziale, wirtschaftliche und persönliche Faktoren beeinflusst wird.

Krisen waren im Lebenslauf des Menschen schon immer vorhanden, doch werden die jungen Menschen heutzutage durch multiple gesellschaftliche Herausforderungen beeinflusst, auf die im folgenden eingegangen wird. Der Schwerpunkt liegt auf dem Einfluss der Multioptionsgesellschaft auf die Identitätsbildung. Durch die geringe Vorhersehbarkeit der eigenen Zukunft fällt es jungen Menschen schwer, Verpflichtungen einzugehen. Einerseits benötigen sie Sicherheit, andererseits wollen sie Flexibilität und Optionenvielfalt, die wiederum eine Entscheidung abverlangt, bei der nicht sicher ist, ob es nicht noch eine bessere Option gegeben hätte (vgl. Roedenbeck 2003: 24).

Obwohl in den letzten zwei Jahrzehnten Forscher*innen wie Oliver C. Robinson und Abby Wilner versucht haben, die Quarterlife Crisis systematisch zu erfassen und zu definieren, bleibt der aktuelle Forschungsstand vielfältig und teilweise widersprüchlich. Andere Studien, wie die von Jeffrey Jensen Arnett zur „Emerging Adulthood“ lassen vermuten, dass die verlängerte Phase des Erwachsenwerdens, geprägt von instabilen Lebensbedingungen und der Suche nach der eigenen Identität, ein charakteristisches Merkmal der postmodernen Gesellschaft ist. Verglichen mit der bekannteren Midlife Crisis ist die Quarterlife Crisis noch ein vergleichbar junges Konzept, das immer mehr an Aufmerksamkeit gewinnt (vgl. ebd.: 9ff.).

Das Ziel dieser Arbeit ist die analytische Auseinandersetzung mit der Quarterlife Crisis als gesellschaftliches und individuelles Phänomen, in dem die Herausforderungen für Mittzwanziger*innen in der postmodernen Multioptionsgesellschaft und Implikationen in Feldern der Sozialen Arbeit beleuchtet werden. Auf Basis der gewonnenen Erkenntnisse und dem daraus

resultierenden besseren Verständnis der Quarterlife Crisis können Sozialarbeitende gezielte Unterstützungsangebote und präventive Schutzmaßnahmen entwickeln, die die Betroffenen in ihrer Identitätsfindung und Lebensplanung unterstützen können.

Diese literaturbasierte Bachelorarbeit setzt sich mit theoretischen Konzepten wie dem psychosozialen Moratorium von Erikson und den Entwicklungsaufgaben nach Havighurst auseinander, die ein tieferes Verständnis der komplexen Prozesse von Identitätsbildung und Lebensbewältigung ermöglichen. Der Fokus liegt bei der Betrachtung der Übergängen, Lebensphasen und Lebensläufen auf der Jugend und dem frühen Erwachsenenalter, wobei die "Emerging Adulthood" ergänzend aufgeführt wird. Um ein umfassendes Verständnis für die Lebensentwürfe der heutigen Mittzwanziger*innen zu erlangen, wird ein Überblick der verschiedenen einflussnehmenden Generationen gegeben. Als zentrale Theorie, die einen erheblichen Einfluss auf die Quarterlife Crisis hat, wird die Multioptionsgesellschaft nach Peter Gross aufgeführt.

Der zweite Abschnitt beschäftigt sich im Allgemeinen mit Lebenskrisen, die im Lebenslauf des Menschen entstehen. Neben der Identitätskrise, die häufig in der Quarterlife Crisis kulminiert, wird als Ergebnis der Multioptionsgesellschaft die Orientierungskrise aufgeführt. Um die Quarterlife Crisis als spezifisches Phänomen der heutigen Gesellschaft betrachten und einordnen zu können, wird diese unter anderem durch ihre unterschiedlichen Phasen und Ursachen dargestellt. Das Kapitel verbindet theoretische Einsichten mit aktuellen gesellschaftlichen Trends und Daten.

Im weiteren Verlauf werden die praktischen Konsequenzen der Forschungsergebnisse für die Felder der sozialen Arbeit untersucht. Strategien, die zur Prävention und aktiven Unterstützung der Betroffenen genutzt werden können, werden genannt.

Die zentralen Ergebnisse der Arbeit lassen sich kritisch betrachten und mögliche Ansätze für weiterführende Forschung erarbeiten.

2. Übergänge, Lebensphasen und Lebensläufe

Jedes Individuum durchläuft während seines Lebens unterschiedliche Lebensphasen, die von sozial definierten und gesellschaftlich verordneten Handlungen und Rollen geprägt sind (vgl. Walther/Stauber 2013: 24). Um den Übergang zur nächsten Lebensphase zu ermöglichen, müssen die bestimmten Aufgaben in den jeweiligen Altersstufen nacheinander bewältigt werden (vgl. Abb. 1). Die Abfolge der Lebensaltersphasen und die damit verbundenen Übergänge sind individuelle Prozesse, bei denen Kontinuitätsbrüche im individuellen Entwicklungsprozess stattfinden. Die Übergänge stellen eine Konfrontation mit neuen Anforderungen dar und garantieren kein Erreichen der angestrebten Ziele anknüpfender Entwicklungsphasen, sodass das Risiko besteht, die gesellschaftliche Ordnung nicht einhalten zu können.

Die durch die Außenwelt entstehenden Ereignisse und die individuelle Verarbeitung dieser, stehen in einem wechselseitigen Verhältnis zueinander. Das subjektiv Erlebte und Erfahrene bildet die Biografie des Menschen, die den Lebenslauf ergänzt und die Identität aus- und weiterbildet. Durch die Verarbeitung der Vergangenheit, Planung der Zukunft und Bewältigung der gegenwärtigen Geschehnisse wird der Lebenslauf jedes Menschen beeinflusst (vgl. Walther/Stauber 2013: 47). Der Mensch wird in seinem Lebenslauf mit den zu bewältigenden lebensalterbezogenen Anforderungen konfrontiert und muss sie in Abhängigkeit der biographischen Ressourcen, wie der Bildung, der gemachten Erfahrungen und des Reflexionsvermögens bewältigen. So entsteht ein Wechselspiel des Lebenslaufes, der lediglich die Chronologie des Lebens meint und der Biografie, die dieser Chronologie eine Beschreibung und Bedeutung zu teilt (vgl. Walther/Stauber 2013: 27f).

Übergänge wurden bis in die 1980er Jahre auch als Statuspassagen verstanden, die durch Positionswechsel im Lebenslauf markiert waren. Sie umschreiben das Vorher und Nachher des ursprünglichen Zustandes und vorläufigen Endes, wie beispielsweise die Volljährigkeit, das Abschließen des Schulabschlusses oder die Veränderung des Familienstandes durch Heirat. Die Gesellschaft gibt die soziale Rahmung der Bewältigung der Lebensaufgaben vor und lässt den Endzustand der bestimmten Lebensphasen erwarten. Dennoch führen nicht alle Investitionen zwangsläufig zu dem erwarteten Ergebnis, da die Übergänge durch das Individuum subjektiv beeinflusst werden können, sodass die individuelle Gestaltung von Übergängen auch als ein Phänomen der Lebensbewältigung verstanden werden kann (vgl. Truschkat 2013: 49).

Einige Theoretiker*innen, wie beispielsweise der Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker Erik Homburger Erikson beschreiben durch Stufenmodelle die psychosozialen Krisen im Lebenslauf des Menschen, mit denen das Individuum in einer spezifischen Abfolge konfrontiert wird und die zu bewältigen sind. Spannungen, die zwischen den individuellen Bedürfnissen des Menschen und den Anforderungen des sozialen Umfeldes sowie der Gesellschaft entstehen, müssen laut Erikson in jeder Phase bewältigt werden (vgl. Erikson 1966: 144).

Auch der Erziehungswissenschaftler und Soziologe Robert James Havighurst beschäftigt sich mit den Entwicklungsaufgaben des Menschen. Er bestimmt den Ursprung dieser aber zum einen aus biologischen Reifeprozessen, aus den Erwartungen und Anschauungen der jeweiligen Gesellschaft im sozialen wie kulturellen Sinne und zusätzlich aus den eigenen Wertvorstellungen, Bedürfnissen und Wünschen (vgl. Havighurst 1953: 3f.). Auch er teilt die Individuen in Altersgruppen ein, die sich abhängig von der Lebensphase spezifischen Entwicklungsaufgaben stellen und Ziele erreichen sollen (vgl. ebd.: 253ff.). Um ein erfüllendes und zufriedenstellendes Leben in der Gesellschaft führen zu können, muss laut Havighurst die Entwicklungsaufgabe der jeweiligen Lebensphase erfolgreich bewältigt werden, damit neue Ressourcen und Fähigkeiten entwickelt werden können, die für die nachfolgenden Entwicklungsaufgaben benötigt werden. Das Scheitern einer Aufgabe macht den Menschen unglücklich und erschwert das weitere Leben, sodass es zu gesellschaftlicher Ablehnung kommen kann, die wiederum die weitere Lebensbewältigung erschwert (vgl. ebd.: 3f.).

Da die Entwicklungsaufgaben nach Havighurst als veraltet gesehen werden können, versuchen der deutsche Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswissenschaftler Klaus Hurrelmann und die Soziologin Gudrun Quenzel den Ansatz der Entwicklungsaufgaben in der Lebensphase „Jugend“ weiterzuentwickeln und zu aktualisieren. Sie betrachten die Entwicklungsaufgaben einerseits auf das Individuum bezogen, andererseits die Gesellschaft und Kultur betreffend.

2.1 Lebensphase Jugend und frühes Erwachsenenalter

Das Leben jedes Individuums gliedert sich in unterschiedliche Lebensphasen, die in bestimmten Zeiträumen die Bewältigung verschiedener Entwicklungsaufgaben abverlangen. Die Phase der Jugend wurde im 19. Jahrhundert erstmals als eigenständige Phase angesehen und im 20. Jahrhundert aktualisiert und generalisiert. In dem Zeitraum zwischen Kindheit und Erwachsensein befinden sich die jungen Menschen in einem Moratorium, da sie hier Zeit haben sich auszuprobieren und Fehler zu machen, aus denen sie lernen können, um sich angemessen auf das Erwachsenwerden vorzubereiten (vgl. Rohlf et al 2014: 62).

In der Moderne wird die Jugendphase als die prägendste Lebensphase mit einem charakteristischen Stellenwert im Leben des Menschen verstanden. Im Gegensatz zu allen vorherigen und folgenden Phasen müssen die jungen Menschen in dieser deutlich mehr Entwicklungsaufgaben bewältigen und passieren diese nicht mehr nur als „Durchgangsphase“ zum Erwachsenwerden. Eine klare Abgrenzung von der Jugendphase zum Erwachsenenalter ist nicht mehr möglich, da die Grenzen zueinander immer mehr verschwimmen (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2012, 21f.). Die Emerging Adulthood, in der die Betroffenen nach Unabhängigkeit streben und des frühen Erwachsenenalters, bei dem die Menschen Verpflichtungen eingehen, gliedern die Phase des frühen Erwachsenenalters in zwei Substadien (vgl. ebd. 16f.).

2.1.1 Psychosoziales Moratorium nach Erikson

Der Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker Erik Homburger Erikson veröffentlichte 1959 das Buch „Identität und Lebenszyklus – Drei Aufsätze“, welches als sein Schlüsselwerk verstanden werden kann (vgl. Noack 2010: 41). Erikson geht von der Theorie der lebenslangen Entwicklung aus und knüpft an die Freudsche Theorie der psychosexuellen Entwicklung (vgl. Freud 1991) an, indem er das Leben eines Menschen in eine Abfolge psychosozialer Entwicklungsstufen einteilt. Er erweitert die Freudsche psychosexuelle Perspektive um die psychosoziale Identitätstheorie, bei der er die Ich-Identität, deren Bildung laut Erikson von historisch-gesellschaftlichen Bedingungen abhängig ist, erforscht (vgl. Noack 2010: 37).



Abb. 1: Abfolge psychosoziale Identitätstheorie (eigene Darstellung, J.F.)

In jeder Entwicklungsphase wird das Individuum mit bestimmten Krisen konfrontiert, die bewältigt werden müssen, um die nächste Stufe zu erreichen und befähigt zu werden, sich mit der nächsten Thematik beschäftigen zu können. Die Entwicklungsstufen verbinden die in der Vergangenheit erworbenen Fähigkeiten mit neuen Aufgaben in der Zukunft. Während der Krise schwankt der Mensch zwischen zwei Polen der, die Entwicklungsstufe betreffenden, Thematik (vgl. Noack 2010: 44). Wenn ein ausgeglichenes Verhältnis beider Pole erreicht ist, sieht Erikson die Entwicklungsstufe als erfolgreich bewältigt und das Individuum geht mit neu erworbenen Fähigkeiten und Stärken in die nächste Entwicklungsstufe über. Zu den gewonnenen Stärken zählt Erikson: Hoffnung, Wille, Entschlusskraft, Kompetenz, Treue, Liebe, Fürsorge und Weisheit (vgl. ebd.).

Die Zeit zwischen Jugend und Erwachsensein, das von Erikson benannte „Moratorium“ beschreibt er als Raum, „[...] durch welchen die Gesellschaften und Untergesellschaften der Jugend eine Zwischenwelt zwischen Kindheit und Erwachsenenalter gewähren.“ (Erikson 1966: 212). Anders als bei den anderen verschiedenen Entwicklungsphasen, die der Mensch im Laufe des Lebens durchläuft und die das Stufenmodell beschreibt, bezieht sich das psychosoziale Moratorium auf die spezifische Phase der Adoleszenz, in der der junge Mensch mit der Herausforderung konfrontiert wird, eine kohärente Identität zu entwickeln und diese langfristig zu festigen. Abhängig von bestimmten Faktoren bildet sich in der Jugendphase die Ausformung einer persönlichkeitsbegründeten bzw. gemeinschaftsstiftenden Auffassung jedes Individuums selbst. Die Identität ist laut Erikson das Produkt des Zusammenspiels von Psyche, Körper und dem soziokulturellen Umfeld (vgl. Erikson 1966: 52f.). Bevor eine feste Identität etabliert wird, befindet sich das Individuum in einem Zeitraum der Unsicherheit und der Suche nach der eigenen Identität.

Die Ich-Identität ist laut Erikson von historisch-gesellschaftlichen Bedingungen abhängig und zu jedem Zeitpunkt in den drei Organisationsprozessen *Organismus*, *Ich* und *Mitglied einer Gesellschaft* begriffen (vgl. ebd.). *Ich* meint das menschliche Ego und dessen Entwicklung. Es ist dafür zuständig Emotionen, Gedanken, Motivationen, Normen, Vorstellungen sowie soziale Beziehungen eines jeden Menschen zu erkennen, die das Individuum dann versucht der eigenen Persönlichkeit zuzufügen. Das *Ich* entwickelt sich, so wie der Mensch selbst, in psychosozialen Stufen: die Introjektion, die Identifikation und die Identitätsbildung (vgl. Erikson 1988: 156). Die Identitätskrise, die in der Phase der Adoleszenz entsteht, gehört zum Prozess der Identitätsbildung und des Erwachsenwerdens. Der Prozess wird durch die Erfahrungen, die der Mensch in den ersten Lebensphasen macht, beeinflusst und mit den jeweiligen Kindheitsidentifikationen: 1. *Ich bin, was man mir gibt*; 2. *Ich bin, was ich selbst will*; 3. *Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden*; 4. *Ich bin, was ich lerne*; begründet. (vgl. Erikson 1966: 144). Während des psychosozialen Moratoriums befindet sich das Individuum in einer Art „Schonphase“, da hier noch Zeit vorhanden ist, die erwachsenen Verpflichtungen aufzuschieben und sich selbst in Rollen auszuprobieren und zu experimentieren. Diese Pha-

se ist laut Erikson notwendig, da eine Diskrepanz zwischen biologischer und sozialer Reife besteht (vgl. ebd.).

2.1.2 Entwicklungsaufgaben des frühen Erwachsenenalters

Der US-Amerikaner Robert James Havighurst hat als erster Erziehungswissenschaftler und Soziologe in seinem Buch „*Human Development and Education*“ 1953 sogenannte „Entwicklungsaufgaben“ formuliert, die sich zu bestimmten Altersphasen im Leben eines Individuums stellen. Er teilt das Leben in vier Hauptphasen ein, die jeweils eigene bestimmte Entwicklungsaufgaben beinhalten (vgl. Havighurst 1953: 255f.).

Die 1. Phase: *Säuglingsalter und die frühe Kindheit* („In-fancy and Early Childhood“) zählt von Geburt bis zum sechsten Lebensjahr, die 2. Phase: *mittlere Kindheit* („Middle Childhood“) ist vom sechsten Lebensjahr bis zum 12. Lebensjahr und die 3. Phase: *Jugendalter* („Adolescence“) ist vom 13. Lebensjahr bis zum 19. Lebensjahr. Die letzte 4. Phase: *Erwachsenenalter und das hohe Alter* („Adulthood and Old Age“) unterteilt Havighurst in drei Unterphasen: *frühes Erwachsenenalter* („Early Adulthood“) vom 19. Lebensjahr bis zum 30. Lebensjahr, *mittleres Erwachsenenalter* („Middle Age“) vom 30. bis zum 55. Lebensjahr und *spätes Erwachsenenalter* („Later Maturity“) vom 56. Lebensjahr bis zum Tod.

Das frühe Erwachsenenalter ist laut Havighurst die lehrreichste Phase im Leben des Menschen, da die Individuen am motiviertesten sind und schneller als in anderen Phasen lernen. Aber nicht nur dieser Aspekt macht die Phase so besonders, denn es ist der individualistische und einsamste Abschnitt im Leben der 18- bis 29-Jährigen. Der/Die Einzelne muss auf sich gestellt die fundamental wichtigen, in der Phase gestellten, Aufgaben mit einem Minimum an sozialer Aufmerksamkeit und Unterstützung bewältigen (vgl. Havighurst 1953: 253f.).

In der Phase des frühen Erwachsenenalters sind acht Entwicklungsaufgaben von Bedeutung, die der junge Mensch bewältigen muss (vgl. Havighurst 1953: 255f.). Die folgenden Entwicklungsaufgaben beziehen sich auf die Lebenssituation in den USA in den 50er Jahren. Die Übertragung auf die postmodernen Lebensentwürfe der Anfang- und Mittzwanziger*innen unserer Gesellschaft ist nur teilweise möglich.

1. *Einen Partner/Eine Partnerin finden* ist eine Entwicklungsaufgabe, die in der stürmischen Zeit des frühen Erwachsenenalters häufig zu Orientierungslosigkeit führt. Die jungen Menschen werben umeinander, sind experimentierfreudig und probieren unterschiedliche Beziehungskonstrukte aus.

2. *Das glückliche Zusammenleben als (Ehe-)Paar*; nachdem sich zwei Fremde zusammengefunden, sich gegenseitig kennengelernt haben und die eigenen Gefühle sowie die, des Gegenübers verstanden werden. Die Frau muss sich an diesem Punkt entscheiden, ob sie ihre Zukunft als Hausfrau gestalten oder einer Karriere nachgehen will.

3. *Die Familienplanung und -gründung* folgt der Partnerschaft und stellt die Frau wieder vor die Wahl sich zwischen zwei Grundhaltungen zu entscheiden. Entweder kann sie sich mit der zukünftigen Mutterrolle identifizieren oder lehnt eine Schwangerschaft ab. Trifft Erstes zu hat der Mann in diesem Fall zur Aufgabe seine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen und der Partnerin in Krisensituationen zur Seite zustehen sowie für die finanzielle Absicherung zu sorgen. Empathie, Rücksichtnahme, Zusammenhalt und eine gemeinsame Zukunftsplanung sind in der Phase von zentraler Bedeutung.

4. *Die Kindererziehung* beinhaltet die Verantwortungsübernahme für ein anderes Lebewesen sowie dessen Versorgung. Beide Elternteile agieren nun als Vorbilder und müssen ihren Tagesablauf umstrukturieren, um ihn den Bedürfnissen des Kindes anzupassen und das Kind beim Heranwachsen zu unterstützen.

5. *Einen Haushalt zu führen* meint, neben der Instandhaltung und Dekoration des Hauses, für die Frau die tägliche Zubereitung der Mahlzeiten und das Putzen des Hauses, während der Mann sich um anfallende Reparaturen im Haus und das Familienbudget kümmert.

6. *In die Arbeitswelt einzusteigen* ist nach Havighurst primär eine Entwicklungsaufgabe, die ein Mann bewältigen muss, da die Frau meistens als Hausfrau keinem Beruf nachgeht. Der Mann verbringt also die meiste Zeit seines Lebens auf der Arbeit und ist dementsprechend unempfindlich für weitere Bereiche seines Lebens. Dies betrifft weniger die Oberschicht, sondern eher die Männer der Unter- oder Mittelschicht.

7. *Die bürgerliche Partizipation* meint, dass die jungen Menschen sich nach der Bewältigung der vorherigen Hürden wieder auf andere Dinge im Leben konzentrieren können, sodass sie sich in gesellschaftlichen Gruppen wie beispielsweise Kirchen oder Organisationen engagieren können.

8. *Eine geeignete soziale Gruppe zu finden* stellt für einige junge Menschen eine große Herausforderung dar, da sich alte Freundschaften durch unterschiedliche Lebensentwürfen auflösen und neue soziale Gruppen, mit denen sie Sicht und Einstellung dem Leben gegenüber teilen können, finden müssen.

(vgl. ebd.)

Das Individuum schafft in der Phase des frühen Erwachsenenalters das Grundgerüst für sein weiteres Erwachsenensein. Die Übergänge der Phasen erfordern eine grundlegende Veränderung des Charakters des Lebens eines Menschen (vgl. Robinson 2015: 17ff).

2.1.3 Derivation der Entwicklungsaufgaben nach Hurrelmann und Quenzel

Da die Entwicklungsaufgaben nach Havighurst, als veraltet gesehen werden können, nahmen Hurrelmann und Quenzel 2010 eine Aktualisierung der Entwicklungsaufgaben in der frühen Erwachsenenphase vor, indem sie diese aus psychobiologischer und soziokultureller Sicht beleuchten (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2012).

Sozialisation wird von Hurrelmann als Persönlichkeitsentwicklung des Individuums, die als das Ergebnis der produktiven Verarbeitung der inneren und äußeren Realität verstanden werden kann, definiert. Die Entwicklungsaufgaben stehen im Zusammenhang mit der Identitätsbildung und der Persönlichkeitsentwicklung des Individuums sowie der Anpassung an die Gesellschaft und lassen sich in vier übergeordnete Entwicklungsaufgaben gliedern, die sich in unterschiedlicher Ausprägung in allen Lebensphasen finden lassen (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2016: 7).

Die Dimension *Qualifizieren* meint aus psychobiologischer Sicht den Erwerb von kognitiven und sozialen Kompetenzen, die benötigt werden, um ein autonomes und zufriedenstellendes Leben in der Gesellschaft führen zu können, sowie die Fähigkeit Aufgaben übernehmen zu können, die für die Gemeinschaft nützlich sind. Diese Kompetenzen sind aus soziokultureller Sicht wichtig für einen gelingenden Einstieg in das Berufsleben (vgl. ebd.: 24f.). Aus psychobiologischer, wie aus soziokultureller Sicht behandelt die Dimension *Binden* die Bildung der eigenen Identität und eines Selbstbildes. Die Veränderungen des eigenen Geschlechts, des Körpers und der Psyche werden akzeptiert, was von Bedeutung für die Bindungs-/Beziehungsfähigkeit zu Mitmenschen ist (vgl. ebd.). Nicht nur die zweite Dimension, sondern auch die dritte Dimension *Konsumieren* beschäftigt sich mit dem Aufbau eines angemessenen Lebensstils, von einem geeigneten sozialen Netzwerk und den verantwortungsvollen Umgang mit Konsumangeboten. Die sich daraus ergebenden Fertigkeiten sollen dem Individuum dabei helfen, sich von sozialen oder psychischen Alltagsbelastungen zu entspannen und bei der Regeneration der persönlichen Kräfte helfen (vgl. ebd.). In der letzten Dimension *Partizipieren* entwickelt und stabilisiert das Individuum das eigene Normen- und Wertesystem und wirkt aktiv an den sozialen Lebensbedingungen innerhalb der Gesellschaft mit. Von Hurrelmann und Quenzel wird die Dimension auf der soziokulturellen Ebene als das Entstehen für die eigenen Interessen und Bedürfnisse gegenüber der Gesellschaft durch die Mitgestaltung politischer und gesellschaftlicher Themen gesehen (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2016: 25f).

Die genannten Entwicklungsaufgaben haben prinzipiell sowohl einen individuellen als auch einen gesellschaftlichen Nutzen und die soziale Integration sowie die persönliche Individuation zum Ziel (vgl. ebd.: 25). Der individuelle Nutzen meint die Fähigkeit des subjektiven Erlebens, bei dem das Individuum die Umwelt aufgrund der angeeigneten Persönlichkeitsstruktur als eigenständiges und unverwechselbares Wesen wahrnimmt. Die soziale Integration des Individuums in soziale Gruppen und Netzwerken macht die gesellschaftliche Dimension möglich. Verschiedene Sozialisationsinstanzen, wie beispielsweise pädagogische Einrich-

tungen, die Familie oder die Peergroup stellen zwar einerseits Anforderungen an den jungen Menschen, unterstützen aber andererseits bei der Auseinandersetzung und Bewältigung der Entwicklungsaufgaben (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2016: 29).

2.1.4 Emerging Adulthood - Arnett

Die Zeit zwischen Jugendalter und Erwachsenwerden hat sich durch den Wandel des Weltbildes in den letzten Generationen ausgedehnt, sodass 18–30-Jährige sich in einer Zwischenphase, geprägt von Umbrüchen, Unsicherheiten und großen Veränderungen sowie vielen Möglichkeiten befinden.

„Emerging adulthood is a time of life when many different directions remain possible, when little about the future has been decided for certain, when the scope of independent exploration of life's possibilities is greater for most people than it will be at any other period of the life course.“ (Arnett 2000: 469).

Im Zentrum dieser Phase steht eine verlängerte und qualitativ veränderte Identitätsentwicklung. Die Kombination aus Unabhängigkeit und Abhängigkeit vom eigenen Elternhaus und dem Gefühl zwischen zwei Phasen zu stecken, lässt das Individuum schwerer definieren, in welcher Lebensphase es sich tatsächlich befindet. Der amerikanische Psychologe Jeffrey Jensen Arnett befragte im Jahr 2000 519 Amerikaner*innen im Alter zwischen 12 und 55 Jahren, ob sie der Meinung wären das Erwachsenenalter bereits erreicht zu haben (vgl. Arnett 2000: 472). Die Mehrheit der Befragten konnte keine klare Aussage tätigen, was nach Arnetts Ansicht dem geschuldet sei, dass die jungen Menschen sich erst dann als Erwachsene bezeichnen können, wenn sie sich in stabilen Lebenslagen befänden (vgl. ebd: 471). Auch die Industrialisierung der Gesellschaft und die damit einhergehenden Globalisierung, die wiederum zu Veränderungen im Arbeitsleben führen, haben Auswirkungen auf die Lebensphasen. Die jungen Menschen müssen später Verantwortung übernehmen und haben mehr Möglichkeiten sich im beruflichen Kontext auszuprobieren. Sie gehen länger zur Schule, beginnen unterschiedliche Ausbildungen oder studieren und verlängern somit ihre Ausbildungszeit, um ein hohes Ausbildungsniveau und hohe Qualifikationen für spezialisierte Berufe zu erreichen. Die zeitliche Verlegung der Ausbildungszeit kann unter anderem ein Grund für eine spätere Heirat oder Familienplanung sein und ebenfalls die Erwachsenenphase hinauszögern (vgl. Arnett 2000: 473). Durch seine Studien arbeitete Arnett drei wichtige Kriterien heraus, um das Erwachsensein beschreiben zu können: 1. *Verantwortung für sich selbst übernehmen*, 2. *nach eigenen Werten und Überzeugungen handeln*, sodass sensible und unabhängige Entscheidungen getroffen werden können und 3. *die finanzielle Unabhängigkeit vom Elternhaus* (vgl. Arnett 1998: 307).

Die Emerging Adulthood könnte zeitlich, wie in der folgenden Abbildung dargestellt, in den Verlauf des Erwachsenenlebens, eingeordnet werden :

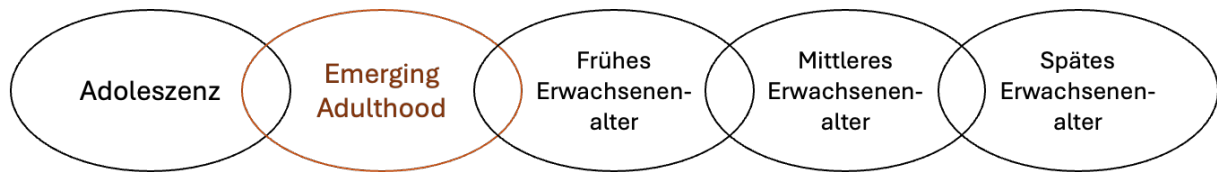


Abb. 2: Einordnung der Emerging Adulthood in den menschlichen Lebenslauf (eigene Darstellung, J.F.)

Als separater Abschnitt im Lebenslauf ist die Emerging Adulthood laut Arnett die heterogenste Phase des Lebensverlaufs eines Menschen, weil sie am wenigsten strukturiert ist (vgl. Arnett, 2007: 69). Arnett kennzeichnet die Emerging Adulthood durch fünf Merkmale, wobei diese keine universelle Gültigkeit aufweisen, sondern in der Phase verstärkt auftreten als in anderen Lebensphasen (vgl. ebd.). Die jungen Erwachsenen befinden sich in der Identitätsexploration (1. Phase) und suchen mit der Frage „Wer bin ich?“ nach ihrer eigenen Identität, indem sie unterschiedliche Lebensstile und Optionen, besonders in den Bereichen Beruf und Partnerschaft, ausprobieren. Die Phase ist nicht nur geprägt von Instabilität und Negativität (2. Phase), sondern bietet ebenfalls viele Möglichkeiten des Experimentierens. Der Fokus liegt hier stark bei dem Individuum selbst (3. Phase), sodass sich die jungen Menschen in einer Schwebelage befinden und das Gefühl des Dazwischenseins haben (3. Phase). Die Lebensstrukturen entsprechen weder denen von Jugendlichen noch denen von Erwachsenen, wodurch das Empfinden nirgends zugehörig zu sein verstärkt wird. Die vielen Möglichkeiten erschweren ebenfalls die Entscheidung eine, auf die eigene Persönlichkeit angepasste Lebensstruktur, zu wählen (4. Phase) (vgl. Arnett 2015: 9ff.). In dieser Phase sind die jungen Erwachsenen „Suchende“, die ihr eigenes Ziel zu kennen glauben, aber noch nicht sicher wissen, wie und ob sie es erreichen können. Die Jahre zwischen dem 18. und 30. Lebensjahr können dadurch auch als „Odysseusjahre“ gesehen werden, denn die Möglichkeiten der Selbstverwirklichung sind in der heutigen Generation erheblich stärker verfügbar als in den vorherigen Generationen (vgl. Koch 2016: 35).

2.2 Generationen-Begriff

Der Generationen-Begriff ist durch seine facettenreiche Betrachtungsweise schwer zu definieren. Im Familiengefüge meint er auf der Mikroebene die Mitglieder eines Familienstammbaumes. Die Eltern und Großeltern vermitteln Wissen und Werte an die jüngere Generation, also ihre Kinder und Enkel. Aus gesellschaftlicher Sicht kann der Generationenbegriff als Äquivalent zum demographischen Begriff der Geburtsjahrgangskohorte verstanden werden, bei dem Menschen abhängig von ihrem Geburtsjahr in Gruppe eingeteilt werden (vgl. Künemund/Szydlík 2009: 9f.).

Der Theorieentwurf des Soziologen Karl Mannheim erschien 1928 auf dem Höhepunkt der Generationendebatte. Mit dem Begriff der historischen Generationen erschuf er einen weiteren Begriffstypus, der sich vom Konzept der Abstammungsgeneration und dem der Lebensalter abgrenzte (vgl. Fietze 2009: 39). So wurden die Menschen, die während der Phasen der Kindheit bis zum jungen Erwachsenenalter prägende historische Ereignisse erlebt haben und von historisch-sozialen Einflüssen geprägt wurden, in die genannten Geburtsjahrgangskohorte eingeteilt. Die Generationszugehörigkeit ist nicht allein abhängig von der Geburt in einem spezifischen Zeitraum, was von Karl Mannheim als „Generationenlagerung“ bestimmt wird (vgl. Reichelt 2021: 10). Die kollektiv prägenden Erfahrungen führen zu einer Generationseinheit, die ähnliche Werte, Haltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen entwickeln und somit aktiv auf die Entwicklung der Gesellschaft einwirken. Sie fungieren als erfahrungsabhängige und damit zeitabhängige Quelle des sozialen Wandels. In seiner Theorie erklärt Karl Mannheim nicht nur den sozialen Wandel *in* der Zeit, sondern den sozialen Wandel *durch* die Zeit. Er verdeutlicht den Einfluss der gesellschaftlichen Entwicklungen der Zeit auf die Einteilung und den Aufbau der Generationskohorten.

Die Sozialisationstheorie nach Hurrelmann wurde, unter Rückgriff auf die Adoleszenztheorie von Erikson von Shmuel N. Eisenstadt (1956) entwickelt und beinhaltet die Idee, dass die grundlegenden Wertvorstellungen eines Menschen maßgeblich durch die sozialen Strukturen und Prozesse geprägt werden, denen er in der Kinder-, Jugend- und frühen Erwachsenenphase ausgesetzt ist. Die Umgebung, in der ein Mensch aufwächst und sich entwickelt, hat einen großen Einfluss darauf, welche Werte er später im Leben vertreten wird. Zu welchem Zeitpunkt und von welcher Dauer diese formative Phase stattfindet, variiert zwischen dem 15. und 24. Lebensjahr (vgl. Klaffke 2014: 9f.). Eisenstadt unterscheidet zwischen primären und sekundären Generationen. Primäre Generationen meint Kohorten, die direkt von einem bestimmten historischen Ereignis oder einer bestimmten sozialen Umwälzung betroffen waren und diese unmittelbar erlebt haben. Zugehörige der sekundären Generationen erfahren hingegen indirekt die Auswirkungen dieser Ereignisse, beispielsweise durch ihre Eltern oder Großeltern (vgl. Fietze 2009: 47). Auch Eisenstadt betont die Bedeutung von "Schlüsselergebnissen" für die Bildung von Generationen. Diese Ereignisse können politischer, wirtschaftlicher oder kultureller Natur sein und prägen das kollektive Gedächtnis einer Generation

nachhaltig. Sozialisation und soziale Kontrolle sind wichtige Mechanismen in allen Generationen, jedoch in der Jugendphase verstärkt von Bedeutung, da sie als intermediärer sozialer Raum zwischen Jugendlich- und Erwachsensein dienen. In der Jugendphase werden junge Menschen mit verschiedenen Normen, Werten und Verhaltensweisen konfrontiert, die sowohl von ihren Familien als auch von der Gesellschaft geprägt sind. Jugendliche sollen ihre eigenen Identitäten entwickeln, innerhalb der Peergroup bestimmte Verhaltensweisen erlernen und Normen internalisieren, sodass eine Vorbereitung auf den Eintritt in die Gesellschaft stattfindet. Als intermediärer sozialer Raum spielt die Jugendphase eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Individuen und ihrer Integration in die Gesellschaft, da sie sowohl familiäre als auch gesellschaftliche Einflüsse vereint und den Prozess der Sozialisation und sozialen Integration unterstützt (vgl. Fietze 2009: 48).

2.2.1 Historische Einordnung und Anforderungen der Generationskohorten

In der Jugendphase setzen sich die Menschen aktiv mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinander, um im späteren Lebensverlauf einen Platz in der Gesellschaft zu finden. Die kollektiven Erlebnisse und Erfahrungen rahmen die Weltansicht der jeweiligen Generationen. Generationen sind als dynamische Konstrukte zu verstehen und können nicht global eingeteilt werden, da die Alterskohorten in den jeweiligen Ländern unterschiedliche historische Erlebnisse erfahren haben (vgl. Klaffke 2014: 10). Die Komplexität der voneinander abweichenden Denkmuster und Verhaltensweisen der Menschen aus den einzelnen Generationen können durch den Generationenzugehörigkeits-Ansatz besser sortiert und eingeordnet werden, aber nicht als alleiniges Erklärungsmuster für Individuen gelten.

Eine Einteilung der Nachkriegsgenerationen in Deutschland fand von Karl Mannheim in fünf Gruppen statt: Die Kriegsgeneration (geboren vor 1928), die Flakhelfer-Generation (geboren 1928-1939), die Trümmergeneration (geboren 1940-1949), die Aufbau-Generation (geboren 1950-1959) und die 68er-Generation (geboren ab 1960) (vgl. Klaffke 2014: 10). Die zeitlich etwas abweichende Einteilung der Generationen in die Nachkriegsgeneration (geboren 1925-1940), die 68-er Generation (geboren 1940-1955), die Babyboomer (geboren 1955-1970), die Generation X (geboren 1970-1985), die Generation Y (geboren 1985-2000) und die Generation Z (2000-2015) wurde zunächst für Westdeutschland und später für die gesamte Bundesrepublik von verschiedenen Soziolog*innen, Marktforscher*innen und Medien geprägt (ebd. 17). Eine eindeutige Definition der Anfangs- und Endjahre der Generationen schwankt von Quelle zu Quelle um ungefähr fünf Jahre. Bei der Einteilung der aufeinanderfolgenden Generationen und dazugehörigen Geburtsjahrgängen ist allerdings eine zeitliche Taktung von 15 Jahren sinnvoll. Die Betrachtung der ostdeutschen Generationenentwicklung wird im Rahmen dieser Arbeit nicht stattfinden, da dies einen zu komplexen Bereich umfasst. Die Individuen jeder Generationskohorte wurden in ihrer Entwicklung von den Ereignissen und den Lebensbedingungen ihrer Zeit geprägt und beeinflusst. Obgleich des Einflusses der

Aufwuchsbedingungen auf die Entwicklung der Individuen der jeweiligen Generationskohorte, kann nicht von generalisierbaren, generationsabhängigen Implikationen für die Entwicklung der Individuen ausgegangen werden.

Die Generationen Y und Z stellen die heutigen Mittzwanziger*innen dar und wurden von den Babyboomern und der Generationen X großgezogen, die wiederum die Werte und Normen der Nachkriegsgeneration und der 68-er Generation vermittelt bekommen haben. Folglich haben alle Generationen einen gewissen Einfluss auf die heutigen Mittzwanziger*innen. Die in den folgenden Absätzen beschriebenen Charakteristiken der jeweiligen Generationskohorten können daher als bewusst weitgreifend formulierte Beschreibungen verstanden werden, die individuell natürlich weit abweichen können.

2.2.2 Die Nachkriegsgeneration

Als Nachkriegsgeneration zählen in der Postmoderne die Alten, die zwischen 1925-1940 geboren wurden. Sie wuchsen als Jugendliche im Nationalsozialismus mit der Hitlerjugend auf und kämpften als junge Menschen im zweiten Weltkrieg für das „Dritte Reich“ unter Adolf Hitler (vgl. Albrecht/Hurrelmann 2014: 18). Die Erziehung der Kinder fand primär durch die Eltern nach den Werten und Normen des Nationalsozialismus statt. Frauen, die ihre Kinder nicht selbst betreuten, wurden als Rabenmütter angesehen. Hitlers Gedanke, die Jugendlichen zu besonderen Jugendlichen zu machen und sie von ihren Eltern zu entfremden beeinflusste den Erziehungsstil in dem Sinne, dass Eltern und Lehrer*innen die Missachtung von Vorschriften und Regeln mit Bestrafung und Züchtigung handhabten und die Kinder und Jugendlichen seltener emotionale Zuwendung erfuhren. Durch das Ende der Herrschaft der Nationalsozialist*innen und die Entnazifizierung wurde die Nachkriegsgeneration entwurzelt, sodass sie den Nationalsozialismus als ihre Ideologie ablegten und die Menschen als freie Bürger ihr Leben leben durften. Die gesamte Weltordnung wurde neu konstituiert, wodurch in Europa die Länder, die als „alte Feinde“ galten, nun als Siegermächte zu den engsten Verbündeten zählten. Die Unberechenbarkeit und Unsicherheiten der Zukunft nach dem zweiten Weltkrieg lässt die Generation in ihrem sozialen Bewusstsein und Selbstbewusstsein kritischer, (auch politisch) skeptischer, misstrauischer, glaubens- oder illusionsloser als alle Jugendgenerationen zuvor zur „skeptischen Generation“ werden (vgl. Schelsky 1963: 381). Der soziale und wirtschaftliche Aufbau begann und die Anfänge des Kalten Krieges zwischen den Westmächten, unter Führung der Vereinigten Staaten von Amerika und dem sogenannten Ostblock, unter Führung der Sowjetunion waren disponibel (vgl. Albrecht/Hurrelmann 2014: 18). Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen der Nachkriegsgeneration entwickelten durch die kritische Distanzierung zu ihren Eltern eine eigene Werte- und Verhaltensorientierung und grenzten sich zumeist vom Antisemitismus ab (vgl. ebd.: 19).

2.2.3 Die Generation der 68er

Zwischen 1940-1955 Geborene gehören der Generation der 68er an. Sie erlebten im Westen Deutschlands in ihrer Jugend ein Wirtschaftswunder und den Aufbau des Sozialismus. Der Kalte Krieg erreichte mit der Kuba-Krise und des drohenden Atomkrieges eine neue Dimension und seine Hochphase. Durch den Einmarsch und die Besatzung der Soldaten aus Sowjetunion, Polen, Ungarn und Bulgarien in die Tschechoslowakei 1968 geschah die größte Militäroperation in Europa seit 1945, sodass die globalen Ereignisse die Generation der 68er in turbulenten Zeiten aufwachsen ließen. Auch innerhalb der DDR wurden die Jugendlichen durch den Aufbau der Berliner Mauer und die ersten Gastarbeiter*innen geprägt. Ihr Blick wurde internationaler und politischer, sodass sich neue linksgerichtete politische Parteien gründeten und die 68er Bewegung als Hippiebewegung eine eigene Philosophie des Friedens, der Freiheit und der Liebe, aber vor Allem der Abwendung von konventionellen Strukturen der Gesellschaft besaß (vgl. Albrecht/Hurrelmann 2014: 19f.). Dies war ein entscheidender Schritt Richtung Demokratie in Deutschland, denn das Aufbrechen bestehender, festgefahrener, konservativer sowie autoritärer Strukturen der Nachkriegsgeneration führte zu einer emanzipatorischen Weltordnung, die durch eine Änderung der Geschlechterverhältnisse und einem alternativen Lebensstil deutlich wurde (vgl. Dülffer 2008).

2.2.4 Die Generation der Babyboomer

In einer Zeit des wirtschaftlichen Wohlstands gelten die „Babyboomer“ (geboren 1955-1970) als geburtenstarker Jahrgang, der in der Postmoderne nicht nur die älteste Generation der Arbeitswelt darstellt, sondern auf gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Entscheidungen erheblichen Einfluss nimmt (vgl. Albrecht/Hurrelmann 2014: 17). Die Generation stellt die Eltern der Generationen Y und Z dar und wurde als erste Generation im Nachkriegsdeutschland durch die deutsche Teilung, den RAF-Terror, die Friedensbewegung gegen Aufrüstung und die Beteiligung an der Anti-Atomkraftbewegung sowie der Formierung der Partei „die Grünen“ historisch geprägt. Ihre Eltern pflegten als skeptische Generation bis zu den späten 1960er Jahren einen eher patriarchalisch-hierarchischen Erziehungsstil, bei dem Schweigen und Ausgrenzung sowie körperliche Züchtigung noch ein präsenten Erziehungswerkzeug darstellten (vgl. Reichelt 2021: 31). Teilweise waren nun beide Elternteile berufstätig, sodass sozialpädagogische Einrichtungen für die Kinderbetreuung an Zuwachs gewannen und der Erziehungsstil milder und nicht-autoritär wurde. Die späteren Jahrgänge der Generation erlebten ihre Jugendphase in den 1980er Jahren als saturierte Wohlstandsbürger*innen, die sich durch eine unpolitische Grundeinstellung sowie eine egoistische Lebensführung auszeichnen und von postmaterialistischen Werten abwendet (vgl. Klein 2003: 106). In der Arbeitswelt werden die Auswirkungen der patriarchalisch-hierarchischen Erziehungsstrukturen deutlich, da neue und jüngere Mitarbeitende den Alteingesessenen und Älteren untergeordnet sind. Von der Elterngeneration wurde eine hohe Arbeitsmoral und Leis-

tungsbereitschaft übernommen, wobei die „Babyboomer“ die erste Generation ist, bei der das Burnout-Syndrom präsenter wurde. Ein Paradigmenwechsel in der Arbeitsmoral durch Partizipation und Humanisierung etabliert sich erst in den späten 1960er Jahren (vgl. Oertel 2014: 33).

2.2.5 Die Generation X

Zwischen 1970-1985 Geborene zählen zu der „Generation X“, die am Höhepunkt von Wohlstand und Reichtum groß wurden und als orientierungslos und hedonistisch beschrieben werden (vgl. Albrecht/Hurrelmann 2014: 23). Die Generation wurde durch das noch immer geteilte Deutschland, den Kalten Krieg, die internationale Wirtschaftskrise, hohe Arbeitslosigkeit, AIDS, Umweltzerstörung, das Reaktorunglück in Tschernobyl und Proteste gegen Kernenergie gekennzeichnet (vgl. Oertel 2014: 46). Durch den Mauerfall 1989 und der damit verbundenen Wiedervereinigung Deutschlands wurde die Jugendphase der Generation historisch geprägt. Die vermehrte Verwendung der Antibabypille führte zu einer rückläufigen Geburtenrate, sodass weniger Kinder mit Geschwistern aufwuchsen. Häufig waren beide Elternteile berufstätig und erzogen ihre Kinder verhandlungsorientiert (vgl. Reichelt 2021: 34). Durch die Anbindung an Sportvereinen, Volkshochschulen und Musikschulen sowie der organisierten Beschäftigungen durch Medien wie Fernseher und Computer sollte der erstmal aufkommenden häuslichen Langeweile entgegengewirkt werden. Auch kommerzielles Spielzeug gewinnt in der Kinder- und Jugendphase dieser Generation an Bedeutung (vgl. Oertel 2014: 45). Die Zugehörigen der Generation X vertreten, durch die Gleichzeitigkeit von guter Versorgung und Verunsicherung durch schwierige ökonomische Bedingungen sowie der zunehmenden Arbeitslosigkeit, mittelständisch bürgerliche Werte. Ihr Engagement für Lebensqualität und Umwelt wird durch materialistische Verhaltensmuster ergänzt und Statussymbole durch Markenkleidung beeinflussen die Konsumententscheidungen (vgl. Reichelt 2021: 35). Durch die politische und gesellschaftliche Unsicherheit wirft die Generation X einen pessimistischen Blick auf ihre Zukunft: Sorgen um die Umwelt, Angst vor zukünftigen politischen Krisen und der eigenen Arbeitslosigkeit lassen einen starken beruflichen Leistungsdruck und das Gefühl der Perspektivlosigkeit entstehen. Es bilden sich jugendliche Subgruppen, wie beispielsweise „Punks“, denen eine „No-Future“-Mentalität zugesprochen wurde oder die konsumorientierten „Popper“. Trotz der Anzeichen von wirtschaftlichen Problemen steht den jungen Menschen ein breites Spektrum an Möglichkeiten in der Ausbildungs- und Arbeitswelt zur Verfügung. Den jungen Erwachsenen wird in dieser Generation die „Null-Bock“-Mentalität in Bezug auf die beruflichen Arbeitsprozesse zugesprochen, da sie von ihren Eltern unabhängig von ihrer Ausbildung finanzielle Unterstützung erfahren. Die Erwachsenen der Generation X sehen Arbeit zwar als zentralen Lebensinhalt an, mit der Hinwendung zu den postmaterialistischen Werten von Lebensgenuss und Selbstbestimmung wird allerdings ein aus-

gewogenes Verhältnis von Arbeit und Privatleben angestrebt, das ein stabiles individuelle Wertesystem ausbildet (vgl. Oertel2014: 48).

2.2.6 Die Generation Y

Angehörige der Generation Y wurden zwischen 1985-2000 geboren und werden durch die Jahrtausendwende auch „Millennials“ genannt. Neben dem Klimawandel und der rasant beschleunigenden digitalen Transformation erlebten die jungen Menschen der Generation politische Spannungen durch internationale Konflikte und Terroranschläge wie 9/11, sowie wirtschaftliche Spannungen, die durch die Finanzkrise eine hohe Jugendarbeitslosigkeit zur Folge hatte und die wirtschaftliche und soziale Ungleichheit wachsen ließ (vgl. Reichelt 2021: 37). Auch gesellschaftspolitisch ist ein Wandel zu verzeichnen, da durch das Lebenspartnerschaftsgesetz 2001 eine gleichgeschlechtliche Partnerschaft für homosexuelle Menschen erstmals rechtlich anerkannt wurde (vgl. Albrecht/Hurrelmann 2014: 25). Außerdem gehen nicht mehr nur junge Mütter, sondern nun alternativ oder zusätzlich junge Väter in Elternzeit. Es bildete sich eine strategische Allianz zwischen den Eltern und den Kindern der Generation Y. Durch den verständnisorientierten und beratend-coachenden Erziehungsstil bieten die Eltern einen schützenden Rückzugsort und bekommen durch ihre Kinder den Anschluss an die moderne, digitalisierte Welt. Die symbiotische Eltern-Kind-Beziehung bringt den „Helikopter-Eltern“-Begriff in die Welt (vgl. Reichelt 2021: 37). Die unsicheren Zukunftsperspektiven durch Aufschwung- und Krisenzeiten bringen die jungen Erwachsenen der Generation Y dazu mit einem hohen Maß an Disziplin an ihrer Gestaltung der eigenen Bildungslaufbahn zu arbeiten und möglichst hohe Bildungsabschlüsse zu absolvieren, um dem großen Bewährungs- und Konkurrenzdruck in der Arbeitswelt standhalten zu können (vgl. Hurrelmann 2016: 4f). Ausbildungen werden als Entwicklungs- und Selbstverwirklichungsmöglichkeiten betrachtet und das eigene Handeln sowie das Bewusstsein für Erfolg und Misserfolg stärker reflektiert (vgl. Klaffke, 2014: 64). Durch den Ausbau des Internets und der sozialen Medien spielen die Vernetzung und soziale Teilhabe eine große Rolle und die Angst etwas zu verpassen („FOMO“ - fear or missing out) nimmt bei den sogenannten „Digital Natives“ zu. Nicht nur die Digitalisierung, sondern auch die Internationalisierung lässt die Millennials in einer Multi-Optionen-Gesellschaft aufwachsen, was eine paradoxe Verbindung von Möglichkeit und Zwang mit sich bringt und den jungen Menschen ein Bedürfnis nach dem Ausdruck der eigenen Individualität hervorruft. Zu den zentralen Werten der Generation zählen Freundschaft, Partnerschaft und das Familienleben (vgl. ebd.: 61f.). Der Wunsch nach der „Work-Life-Balance“, also der Vereinbarkeit von Familie und einem erfüllenden, sicheren Beruf mit flachen Hierarchien und wertschätzendem Feedback führt zu der Entwicklung einer individuellen Arbeitsethik.

2.2.7 Die Generation Z

Durch das Hineingeboren sein in die digitale Welt werden Jahrgänge der Generation Z, oder auch „Post-Millennials“ genannt, als ‚digital durchwirkte‘ Persönlichkeiten gesehen (vgl. Kring/Hurrelmann 2019: 13). Die zwischen 2000-2015 Geborenen müssen sich neben der Globalisierung auch der Komplexität von Anforderungen der Gesellschaft und der damit verbundenen gegenwärtigen Entwicklung im Zusammenleben mit Menschen stellen. Die Pluralisierung und Individualisierung der Lebensläufe lässt die Menschen in zunehmendem Maße frei für ein von ihnen bevorzugtes Lebensmodell entscheiden und nach ihren vielfältigen unterschiedlichen Meinungen und Ansichten leben. Sie müssen sich mit dem deutlich spürbaren Klimawandel und den Klimaprotesten auseinandersetzen, sowie der sogenannten Flüchtlingskrise und der weltweit polarisierende Umgang mit dieser. Außerdem sind rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen sowie globale Konflikte wieder präsenter (vgl. Klaffke 2014: 70). Obwohl jede fünfte Person in Deutschland einen Migrationshintergrund hat und „Multikulturalität und ethnische Vielfalt [...] selbstverständliche Kennzeichen der Sozialisation der Generation Z“ (Klaffke 2014: 71) sind, stellt der Populismus eine weitere Herausforderung der Generation Z dar. Die Corona Pandemie betraf die jungen Menschen in der intensiven Übergangsphase von der Schulzeit zur Arbeitswelt. Ihnen wurde die Möglichkeit genommen, ihre Schulzeit angemessen durch beispielsweise den Abschlussball zu beenden und reibungslos in einen Beruf überzugehen oder ein Studium zu beginnen. Durch das Home-Schooling fanden während der Abschlusszeit und der Zeit des Studienbeginns kaum soziale Kontakte statt. Teilweise mussten sie aus finanziellen Gründen zurück zu ihren Eltern ziehen (vgl. Kast 2021: 294).

Die Kinder und Jugendlichen der Generation Z werden von ihren Eltern ähnlich wie die der Generation Y erzogen. Da aber meist beide Elternteile berufstätig sind, findet die Betreuung vermehrt in pädagogischen Einrichtungen statt, wo die Wichtigkeit und Einflussnahme der Peergroup stark zunehmen (vgl. Engelhardt/Engelhardt 2019: 36). Durch den herrschenden Fachkräftemangel machen sich die jungen Erwachsenen der Generation Z weniger Gedanken um ihre berufliche Zukunftsperspektive und verspüren dadurch auch weniger Leistungsdruck, was negative Auswirkungen auf ihre Selbstständigkeit und Eigeninitiative aufweisen (vgl. Reichelt 2021: 42). Statt der „Work-Life-Balance“ der vorherigen Generation zieht diese Generation einen klaren „Work-Life-Cut“ mit einer pragmatischen Trennung von ihrem Berufsleben und Privatleben, sodass sie ihre partizipative und hierarchiearme Arbeit flexibel und individuell auf ihre Freizeit abgestimmt gestalten können wollen (vgl. Kring/Hurrelmann 2019: 19). Durch die Verschmelzung von analog-realer und virtuell-digitaler Welt steigt nicht nur das Risiko von Reizüberflutung, Ablenkung und Konzentrationsschwierigkeiten bei wichtigen Thematiken, sondern entstehen ebenfalls Einsamkeit, ein gestörtes Selbstbild durch die digitale Darstellung von makelloser Wirklichkeit und stetig steigende Tendenz von Cyber-Mobbing (vgl. Engelhardt/Engelhardt 2019: 37ff.). Die Generation Z besitzt im Gegensatz zur

Generation Y ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein und eine entspannte und experimentierfreudige Mentalität (vgl. Kring/Hurrelmann 2019: 16), ist aber auch ein Stück weit unverbindlicher als ihre Vorgängergenerationen und kann sich nur schwer auf eine Entscheidung festlegen, da schließlich noch etwas Besseres auf sie warten könnte.

2.3 Die postmoderne Multioptionsgesellschaft

„Nichts ist unmöglich“ - so lautet die Devise in allen Lebensbereichen der heutigen Gesellschaft, sodass Offenheit und Freiheit ganz klar zum Kern der Multioptionsgesellschaft werden (vgl. Gross 1994: 68f.). Dies hat zur Folge, dass das Individuum immer schneller, immer weiter, immer mehr will und der ständige Drang zu etwas Besseren besteht. Schon vor mehr als dreißig Jahren wurde zu dem Begriff „Multioptionsgesellschaft“ geforscht, doch kommt dieser aktuell präsenter denn je in der Forschungslandschaft auf. Die Multioptionalität und der Steigerungsdruck haben nicht nur positive Chancen zur Folge, sondern erzeugen in der Gesellschaft neue Probleme und große Unsicherheiten.

2.3.1 Multioptionsgesellschaft nach Peter Gross

Peter Gross, der Schweizer Soziologieprofessor, entwarf bereits vor 30 Jahren das Zukunftsszenario einer „Multioptionsgesellschaft“, bei der die *fortlaufende Schaffung neuer Optionen*, die *Entobligationierung*, also die Befreiung von Verpflichtungen und die *Individualisierung* die drei Kernprozesse darstellen. 1994 veröffentlichte er eines seiner bekanntesten Werke: „Die Multioptionsgesellschaft“ – eine Zeitdiagnostik unserer heutigen Moderne, in der er seine damalige These in die postmoderne Realität wandelte (vgl. Gross 1994: 9f.).

Die Modernisierung führt nach Gross zur Optionensteigerung, die die „Zerstörung“, beziehungsweise die Auflösung oder den Rückgang von Traditionen und Normen zur Folge hat. Durch diese Loslösung vieler früherer Traditionen und Normen und der Befreiung der vorgegebenen Handlungsrichtlinien und Verpflichtungen ergeben sich neue vielfältige Möglichkeiten für das Individuum. Diese Dynamik der Multioptionsgesellschaft nennt Gross „Entobligationierung“ (vgl. ebd.: 376ff.). Früher wurden Werte und Normen als Handlungsempfehlungen und Orientierungsmaßstäbe gesehen, heutzutage werden Möglichkeiten gegeneinander abgewogen und sich für die vermeintlich beste Option entschieden. Diese Vielzahl der zur Verfügung stehenden Optionen führt zur Aufhebung der altfestgesetzten Normen und Entstehung von neuen Normen. Das Freimachen von alten Strukturen und Denkweisen lässt jedem Menschen sein Leben frei, nach den eigenen Gedanken und Bedürfnissen gestalten. Die Individualisierung in der heutigen Multioptionsgesellschaft zieht in allen Lebensbereichen eine Veränderung von Lebenswelten nach sich (vgl. ebd.: 41f.). Durch die Betrachtung jedes Menschen als eine unabhängige Einheit, die ein Recht darauf hat, Entscheidungen zu tref-

fen, findet eine generelle Steigerung der Partizipation in den Bereichen Politik, Wirtschaft und Bildung statt (vgl. ebd.: 376ff.).

Um den multioptionalen Charakter, der sich durch jeden Lebensbereich der Gesellschaft zieht, zu beschreiben, führt Peter Gross die verschiedenen Dimensionen der Multioptionsgesellschaft in Stockwerken auf (vgl. ebd.: 49ff.). Diese sind in keiner festen hierarchischen Reihenfolge eingeteilt, sondern dienen lediglich als metaphorische Beschreibung für die verschiedenen Lebensbereiche, in denen Menschen mit einer Vielzahl von Optionen konfrontiert sind. Die Gewichtung und gegenseitige Einflussnahme der Stockwerke sind individuell und abhängig von den jeweiligen Prioritäten und Lebensumständen des Menschen.

Die Stockwerke werden von Peter Gross eingeteilt in:

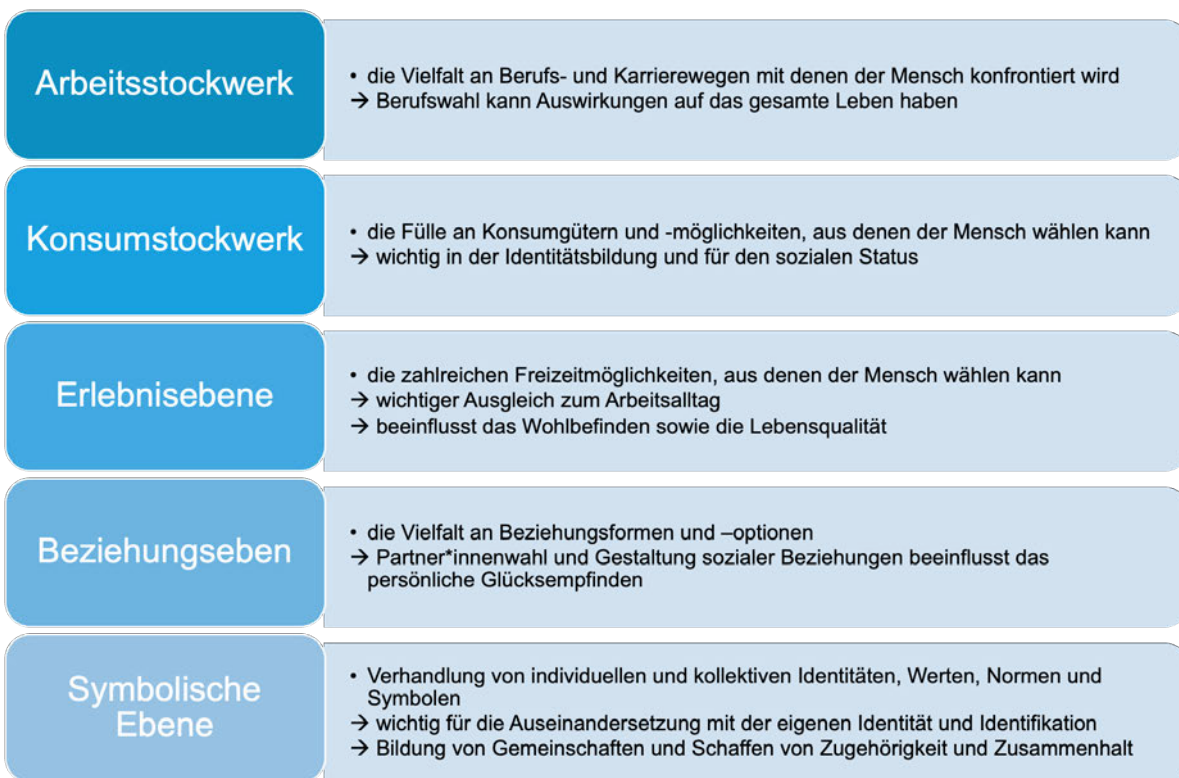


Abb. 3: Stockwerke der Multioptionsgesellschaft (eigene Darstellung J.F.)

Die Multioptionsgesellschaft kann durch das „Dreipunkteprogramm“ der Moderne nach Peter Gross zusammengefasst werden, bei dem sich auf die drei zentralen Herausforderungen, denen Menschen in der modernen Gesellschaft gegenüberstehen und die Fähigkeiten, die sie entwickeln müssen, um in einer komplexen und schnelllebigen Welt erfolgreich zu sein, bezogen wird. Es setzt sich zusammen aus der „Steigerung der Handlungsmöglichkeiten, Teilhabe an den eröffneten Handlungsmöglichkeiten [und der] Garantierung minimaler Teilhabe an den eröffneten Handlungsmöglichkeiten.“ (Gross 1994: 332).

Neben der neuen Teilhabechancen der Multioptionsgesellschaft birgt die Optionenvielfalt auch negative Aspekte, denn die Angebote können von Individuen nur auf Grundlage der, für sie verfügbaren, Gegebenheiten genutzt werden, sodass sich durch die bestimmten Zugangsrechte und Zugangsmöglichkeiten neue Schichten in der Gesellschaft bilden (vgl. Gross 1994: 144ff.). Das Recht der Teilhabe durch die gegebenen Optionen und die Wahlmöglichkeiten aus verschiedenen Angeboten ist nicht mehr an moralische oder normgebundene Vorgaben geknüpft, sondern teilt die Gesellschaft in Menschen, die einerseits über die ökonomischen Ressourcen für Bildung und Statussymbole, wie Luxusgüter verfügen und andererseits in die Menschen, die durch die fehlenden Ressourcen keinen Zugang zur „maximalen“ Optionenvielfalt besitzen (vgl. ebd.). Das bedeutet, dass trotz aller gegebenen Optionen und Teilhabemöglichkeiten die Partizipation unterschiedlich stark für die verschiedenen Gesellschaftsmitglieder verfügbar ist.

Eine weitere Kehrseite der Multioptionsgesellschaft stellen die große Optionenvielfalt, die fehlende Unsicherheit und die Überforderung dar. Das Individuum muss immer wieder Entscheidungen treffen, die das Risiko von potenziellen Fehlentscheidungen beinhalten. Den Lebensstilen und -mustern sind heutzutage kaum Grenzen gesetzt, sodass der Mensch selbst für den Sinn seines Tuns verantwortlich ist und durch die Individualisierung das eigene Leben „zusammenbasteln“ muss (vgl. Schimank 2000: 97). „Die Notwendigkeit, selbstverantwortlich mit multiplen Optionen in Umwelt, Mitwelt und sich selbst zurechtzukommen, figuriert in der modernen Soziologie als Individualisierung.“ (Gross 1994: 109). Es ist laut Gross hilfreich, an Bewährten festzuhalten, um Neues auf alt Bewährtes zurückführen zu können. Denn, wenn jede Entscheidung, die ein Mensch trifft, eine andere Option eröffnet und keine allgemein gültigen Regeln mehr vorhanden sind, ist der Sinn des eigenen Handelns unklar und schürt die bereits genannte Unsicherheit und Überforderung (vgl. ebd.: 89f.).

2.3.1 Einordnung der gegenwärtigen Mittzwanziger*innen

Einerseits sind sie zu jung für die Millennials, andererseits zu alt, um sich einzig der Generation Z zuzuordnen. Die heutigen Mittzwanziger*innen befinden sich an der Schwelle zwischen den Generationen Y und Z und werden von Sozialwissenschaftler*innen des US-Meinungsforschungsinstituts „Pew Research Center“ als „Zillennials“ bezeichnet (vgl. Dimock 2019). Die Mikrogeneration besteht aus den frühen 1990er und den frühen 2000er Jahren Geborenen, die in ihrem relativ kurzen Leben bereits einige Widrigkeiten, wie Terroranschläge und (Corona-) Pandemien in ihren prägenden Jugendjahren erleben mussten (vgl. ebd.). Das moderne Individuum hat ein zwanghaftes Verlangen nach der Optimierung und dem Ausprobieren von Neuem. Die vielen Optionen werden offengehalten und sich nicht auf die eine Entscheidung festgelegt. Es ist ein Warten auf „Etwas“, sodass die benötigte Kompe-

tenz der heutigen Mittzwanziger „nicht Entschiedenheit, sondern Offenheit, nicht Konsequenz, sondern Wahrung von Optionen [...]“ (Schimank 2000: 96) ist.

Wie im vorherigen Kapitel erwähnt, bestehen für das alltägliche Leben keine einheitlichen Rahmenbedingungen und keine strikte Orientierung an alten Werten und Normen mehr, so dass eine Freiheit für den heutigen jungen Erwachsenen herrscht, das eigene Leben nach den individuellen Vorstellungen zu kreieren und nach subjektiven Werten und Normen zu handeln (vgl. Hitzler 2001: 189). Der deutsche Soziologe Ronald Hitzler beschreibt den Menschen unter diesen Umständen als „Existenzbastler“, da die Vielzahl der Einzelentscheidungen im Alltag den jungen Menschen dazu zwingen sich das eigene Leben mit den besten, ihm zur Verfügung stehenden Optionen zusammen zu „basteln“. Jede Entscheidung, die getroffen wird, formt die eigene, individuelle Existenz und persönliche Biografie (vgl. Beck 1994: 46f.). Zwar orientieren sich die Mittzwanziger*innen meist an ihren Bezugspersonen, wie beispielsweise der Peergroup, bei der Wahl des Lebensstils, entscheiden sich aber anstelle der verlässlichen Sinnangebote eher für die Möglichkeiten, die situativ als interessant und gerade zugänglich erscheinen (vgl. Hitzler 2001: 193).

Durch die Abnahme alter traditioneller Denkmuster werden gesellschaftlich vorherrschende Modelle vermehrt modifiziert, transformiert und somit für das eigene Leben passend gemacht. Eine „alte Jungfer“ wird beispielsweise heutzutage als freie und selbstbewusste Single-Frau gesehen. Die transformierte gesellschaftliche Vorstellung darf vom Individuum nur nicht zu stark neu gestaltet und vom traditionellen Rollenbild abkommen, da sonst die soziale Anerkennung dafür verloren geht. Diese gebastelte Identität kann also nur als ein vorläufiger Entwurf gesehen werden, bis dem nächsten Projekt nachgegangen wird. Wie bereits erwähnt, bilden sich die Grundbausteine der Identität in der Jugendphase aus. Biografische Entscheidungen, die den zukünftigen Lebenslauf nachhaltig beeinflussen, werden nicht wie Alltagsentscheidungen spontan oder ohne Zusammenhang mit der eigenen Lebensgeschichte, sondern vor dem Hintergrund der persönlichen Erfahrungen, Werte, Ziele und Lebensumstände reflektiert und Vielmehr vor dem Hintergrund der persönlichen Erfahrungen, Werte, Ziele und Lebensumstände reflektiert und getroffen (vgl. Heinz 2000: 170).

Durch die Modernisierung, dass jegliche Formen des partnerschaftlichen und familiären Zusammenlebens legitimiert wurden, halten sich die heutigen Mittzwanziger*innen auch in dieser Lebensplanung einige Optionen offen und probieren sich aus. Zwar ist es historisch betrachtet nichts Außergewöhnliches eine nichteheliche Lebensgemeinschaft zu führen, aber die Bandbreite der vielfältigen Möglichkeiten wird „[...] durch kurzes Single-Dasein, nichteheliche Lebensgemeinschaft, Trennung, neuerliche nichteheliche Lebensgemeinschaft, Eheschließung, Elternschaft oder: nichteheliche Lebensgemeinschaft, Elternschaft, oder: Elternschaft, Eheschließung, nach einiger Zeit Ehescheidung, etc.“ (Vaskovics 2001: 241) deutlich.

2.3.2 Anforderungen und Herausforderungen der jungen Erwachsenen

Junge Erwachsene führen zwar einerseits bereits ihr eigenständiges Leben, sind andererseits aber (finanziell) abhängig von ihrem Elternhaus, sodass sie sich in einem semi-dependenten Verhältnis befinden. Sie sind autonom entscheidende Individuen, die, wie im vorherigen Kapitel bereits erwähnt, vergleichsweise zu den anderen Lebensphasen, in der Jugendphase deutlich höhere Entwicklungsaufgaben zu bewältigen haben (vgl. Havighurst 1953: 253). Durch die fortschreitend enttraditionalisierung der Gesellschaft muss der junge Erwachsene die Entwicklungsaufgaben der Jugendphase eigenständiger und individueller, von alten Werten und Normen unabhängig, lösen und wird gefordert eine unverwechselbare Einzelpersönlichkeit sowie Lebenslaufgestaltung zu formen. Die Eigenschaften der einzelnen Lebensphasen, so auch die Übergangsphase von Jugend und Erwachsenenalter, werden durch die Pluralisierung und die Individualisierung neu arrangiert und die Jugendphase kann freier, ohne festgelegte Vorgaben gestaltet werden. So verbringen Studierende beispielsweise eine längere Zeit in der Jugendphase und somit auch in der unsicheren Phase der Statusübergänge, als es beispielsweise Auszubildende, die direkt nach ihrem Schulabschluss in eine ausführende Arbeit einsteigen, tun. Gerade die Lebensentwürfe der jungen Frauen haben sich, durch das Loslösen der Rollenmotive einer Hausfrau und Mutter stark verändert. Sie müssen sich als emanzipierte junge Frauen unabhängig und ebenbürtig in der Gesellschaft ihren Platz schaffen (vgl. Ewinger et al. 2016: 10). Veränderungen und Umbrüche in der eigentlich geradlinig verlaufenden Biografie lassen die „Normalbiografie“ zur „Multigrafie“ werden, sodass sich zwischen Jugend und Erwachsenenalter in der heutigen Generation eine post-adoleszente „Multi-Optionsphase“ bildet (vgl. ebd.: 10f.). Die Globalisierung und Individualisierung führt in der heutigen Zeit zu unzähligen Selbstentfaltungsmöglichkeiten und Optionen zur Gestaltung der persönlichen Zukunft, die zu Überforderung und Orientierungslosigkeit führen können (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2016: 26f.).

Viele Jugendliche legen mehr Wert auf eine bewusste Lebensführung und eine nachhaltige Gestaltung der Lebensweise, da durch die immer stärker spürbaren Auswirkungen des Klimawandels das Umweltbewusstsein an Zuwachs gewinnt. Auch das politische und soziale Engagement nimmt zu, da die Jugendlichen Toleranz und Vielfalt leben und nicht nur die Sorge vor der Umweltzerstörung, sondern ebenfalls vor Terroranschlägen, Kriegen, politischer und sozialer Ungleichheit, Armut und Ausländerfeindlichkeit präsent ist (vgl. Albert et al 2019: 484).

Eine weitere Ebene, die für die heutigen Mittzwanziger*innen von Belangen ist, ist durch die Digitalisierung der Bereich des virtuellen Raumes und die Auswirkungen der künstlichen Lebenswelten. Die Grenzen zwischen dem digitalen Erleben und dem real Erlebten verschwimmen immer mehr, sodass das reale (Selbst-)Bild verzerrt wird, sich der Wahrnehmungsbereich immens ausbreitet und es zu Reizüberflutung kommt (vgl. Diemers 2001: 202f.). Es ist kaum noch Privatsphäre vorhanden und der junge Mensch wird einerseits

durch das permanente Teilen privater Inhalte zum „gläsernen Menschen“ und andererseits zum Beobachter durch das Smartphone, wobei das eigene Leben mit dem Leben Fremder verglichen und nach (Selbst-)Optimierung gestrebt wird. In einer Gesellschaft der Individualisierung und Virtualisierung kann ein vollkommener Rückzug aus der virtuellen Öffentlichkeit jedoch ebenfalls negative Auswirkungen haben und zu gesellschaftlicher Isolation und Ausschluss aus der Gemeinschaft führen (vgl. Diemers 2001: 285ff.).

3. Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen

Kritische Lebensereignisse können Menschen aus der Normalität des Alltages, der durch Handlungsrouinen und Gewohnheiten gestaltet ist, reißen. Sie haben zur grundlegenden Eigenschaft, dass sie das Passungsgefüge einer Person und ihrer Umwelt angreifen und ein Ungleichgewicht erstellen, das bei den betroffenen Menschen Belastung und Unsicherheiten aufkommen lässt sowie zu Desorientierung führt (vgl. Filipp/Aymanns 2018: 27). Der Wendepunkt eines Entwicklungsgeschehens, dessen Ausgang unsicher ist, kann als Krise verstanden werden, die Menschen in ihrem Leben immer wieder bewältigen müssen. Lebenskrisen sind in ihrem Ausmaß, Art, Umfang und Dauer so einschneidend, dass die verfügbaren Strategien und Fähigkeiten zur Bewältigung übersteigen können (vgl. ebd.: 28).

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, sind Übergänge von einer Lebensphase zur nächsten eine Herausforderung für das Individuum, da diese meist besonders geprägt von vielen oder besonders einschneidenden Veränderungen sind und Teile der bisherigen Identität aufgegeben werden müssen, um neue Erfahrungen der bestehenden Identität hinzufügen zu können. Diese einschneidenden Erlebnisse können sich gravierend auf den Körper und die Psyche des Menschen auswirken. Im Laufe eines Lebenszyklus erfährt der Mensch nicht nur kritische Lebensereignisse, sondern durchläuft ebenfalls erwartbare Krisen, wie beispielsweise die eigene Geburt und die damit verbundene plötzliche und dramatische Wende, des behüteten, ganzheitlich umsorgten Lebens im Bauch der Mutter, zum selbstwirksamen, eigenständigen Leben auf der Welt. Des Weiteren ist vor allem als biologischer Prozess die Pubertät ein weiterer großer Wendepunkt und eine Krise für jedes junge Individuum. Diese ist nicht nur durch die starken körperlichen Veränderungen, sondern auch durch die emotionale Abnabelung zu den Bezugspersonen geprägt und ein Schritt mehr Richtung Selbstständigkeit und Identitätsbildung sowie -festigung (vgl. Corsten 2020: 33). Die (möglicherweise) darauf folgende Quarterlife Crisis, auf die in den folgenden Kapiteln vertieft eingegangen wird, kann ebenfalls wie die Midlife Crisis als Existenz- bzw. Identitätskrise auftreten, ist aber nicht universell vertreten. Für die zweite Hälfte des Lebenszyklus stellt der Renteneintritt durch den plötzlichen Verlust des Arbeitsplatzes zu einem Gefühl von plötzlichem Verlust des Sinns und einer Ratlosigkeit führen. Als letzte erwartbare Krise stellt der Tod die letzte Krise des Menschen dar (vgl. ebd.).

3.1 Identitätskrise

Die Entwicklung der eigenen Identität stellt, wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, für die jungen Menschen eine fundamentale Herausforderung dar. Identität beschreibt die Authentizität und Individualität eines Menschen, der völlig mit sich selbst übereinstimmt. Während der Identitätsentwicklung gibt es Zeiten der Identitätskrisen, in denen sich das Individuum die Fragen nach dem eigenen Selbst und der Idealvorstellung des zukünftigen Selbst stellt (vgl. Eremit/Weber 2016: 49).

Erikson ordnet die Identitätsbildung der Stufe der Adoleszenz zu, bei der das Individuum sich aktiv mit der eigenen Person auseinandersetzt und ein Identitätsgefühl aufzubauen und aufrechtzuerhalten versucht.



Abb. 4: Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson (eigene Darstellung, J.F.)

Die vorherigen bewältigten Krisen formen ein positives Selbstbild, das neben den erworbenen Kompetenzen, vorhandenen Ressourcen, der Werte und Normen, dem Blick auf die Welt und der eigenen Persönlichkeitsmerkmale sowie des Anerkennen des Geschlechtes die Ich-Identität bildet (vgl. Erikson 1966: 269f.). Konflikte, die in einer Lebensphase bewältigt wurden, beeinflussen somit die folgenden Lebensphasen und die Konfliktbewältigung. Sollte der Mensch an der Aufgabe der Identitätsbildung scheitern und Zurückweisung oder Ablehnung von der Gesellschaft erfahren kann dies nach Erikson zu einer Identitätsdiffusion und Unsicherheiten im eigenen Handeln und Entscheidungen beziehungsweise Orientierungslosigkeit führen (vgl. ebd.).

Der deutsche Psychologe Hilarion Gottfried Petzold entwickelte Mitte der 1960er Jahre das Konzept der „fünf Säulen der Identität“ mit dem Ziel „[...] eine Ausgewogenheit der fünf Säulen „Körper und Gesundheit“, „Soziale Beziehungen“, „Arbeit und Leistung“, „Finanzielle (materielle) Sicherheit“ und „Werte“ zu erreichen und die Wechselwirkungen zwischen diesen Säulen zu erkennen.“ (Eremit/Weber 2016: 49). Jedes Individuum bildet eine eigene Identität, die sich mit der inneren Entwicklung der Persönlichkeit aus den einzigartigen Wesensmerkmalen, wie der Herkunft, des Geschlechts, der Bildung, der Religion und des Körpers sowie aus den prägenden Erfahrungen des (sozialen und beruflichen) Umfeldes formt. Anders als Erikson betrachtet Petzold die Identitätsbildung nicht in Lebensphasen, sondern als lebenslanger Prozess, der alle Systeme in Frage stellt und exogen durch das allgemeine Auftreten und Verhalten, wie auch endogen durch das Selbstbild und die Selbstwirksamkeit deutlich wird (vgl. ebd: 49f.).

Die Gewichtung der Säulen ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, da unterschiedliche Prioritäten gesetzt werden. Was aber für jedes Individuum gleichermaßen gilt, ist, dass je stabiler die Säulen sind, umso besser können diese als Quelle innerer Stärke und Resilienz genutzt werden. Es ist nicht notwendig, dass alle Komponenten einer Säule in perfekter Harmonie zusammenarbeiten oder alle Säulen gleichermaßen ausgewogen sind. Sie stellen allerdings die Grundpfeiler der eigenen Identität dar und führen zu Zufriedenheit und Wohlfühlen, je stärker sie ausgeprägt sind. Wenn die fünf Säulen der Identität stabil sind, ist der Mensch gut gerüstet, um sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Weniger Stabilität oder starke Veränderungen der einzelnen Säulen können demnach zu persönlichen Unsicherheiten, Selbstzweifeln und/oder zu einer Identitätskrise führen (vgl. ebd.: 47).

3.2 Orientierungskrise als Ergebnis der Multioptionsgesellschaft

„Der Mensch wird (im radikalisierten Sinne Sartres) zur Wahl seiner Möglichkeiten, zum homo optionis. Leben, Tod, Geschlecht, Körperlichkeit, Identität, Religion, Ehe, Elternschaft, soziale Bindungen – alles wird sozusagen bis ins Kleingedruckte hinein entscheidbar, muss, einmal zu Optionen zerschellt, entschieden werden.“ (Beck/Beck-Gernsheim 1994:16f.).

Die kleiner-werdende Klassen- und Schichtorientierung, die Vielfalt an Beziehungsformen; die zunehmend wachsende biografische und geografische Mobilität; die Flexibilisierung des Berufsalltags oder auch das veränderte Konsum- und Freizeitverhalten beschreibt eine neue „Unübersichtlichkeit gesellschaftlicher Individualisierungseffekte“. Das Optionen-Karussell in allen Bereichen, sowohl in individueller als auch in kollektiver Hinsicht, ist nicht zwangsweise ein erstrebenswerter Zustand, sondern kann die Selbstbezüglichkeit und den Selbstverwirklichungsdruck fördern (vgl. Hitzler 1994: 36f.).

Die „Probleme der Neuzeit“ tauchen, wie bereits anhand der sechs Stockwerke der Multioptionsgesellschaft beschrieben, in jedem Lebensbereich auf (vgl. Abb. 3). Wird die Lebenslaufgestaltung als Abfolge verschiedener Projekte betrachtet, so wird deutlich, dass durch die Moderne und gegebene Optionenvielfalt die Zunahme von Ungewissheiten, die Auflösung von Orientierungsmustern und die Entscheidungs- und Wahlfreiheit herausfordernd für Individuen ist, da das Leben kaum noch vorausschauend geplant werden kann (vgl. Keddi 2003: 46ff.). In den vergangenen Jahrzehnten gestaltet sich der vorherige, normalbiografische Lebenslauf zunehmend zu einem „biografischen Projekt“, bei dem aufeinander-folgende Projekte kreiert werden und ohne klare Vorgaben und Regelungen Entscheidungen getroffen werden müssen. Es ist einerseits ein Luxus, sich grenzenlos entfalten zu können und sich aus der Fülle der Möglichkeiten für etwas entscheiden zu dürfen, lässt aber für manche Menschen eher Druck und Angstgefühle entstehen sich entscheiden *zu müssen*. Die individuelle Idee von der Gestaltung des eigenen Lebens und damit verbundener Beziehung wird bei jedem Menschen durch die äußeren Einflüsse, wie der sozialen Anerkennung und des gesellschaftlichen Erfolges, sowie das eigene Interesse und Kompetenzen beeinflusst (vgl. Hitzler 2001: 195). Es sollte daher bei der Optionenvielfalt der Moderne statt von „Entscheidungsmöglichkeiten“ eher von „Entscheidungsnotwendigkeiten“ die Rede sein. Folglich entsteht nicht nur der positive Aspekt der vielen Wahlmöglichkeiten, sondern kritisch betrachtet ebenfalls die Überforderung, die richtige Wahl zu treffen und ein Unsicherheitsgefühl gegenüber der eigenen Lebensplanung (vgl. Gross 1994: 175).

3.3 Quarterlife Crisis nach Oliver C. Robinson

Obwohl die Generationen Y und Z im modernen westlichen Wohlstand aufwachsen und ihnen eigentlich an nichts fehlt, können sowohl die Angst in der beschleunigten Welt nicht mit-halten zu können sowie das Gefühl von innerer Leere und Perspektivlosigkeit im ersten Vier-tel des Lebens zu einer ernstzunehmenden Sinn- und Identitätskrise führen. Das Gefühl von „mir gehört die Welt“ und „mir stehen alle Möglichkeiten offen“ entwickelt sich zu einem Ge-fühl von Orientierungslosigkeit und Überforderung (vgl. Hurrelmann/Albrecht 2014: 176). Hat-ten die vorherigen Generationen geordnete und planbare Lebensentwürfe, so sind diese für die heutigen jungen Erwachsenen kaum mehr realisierbar, da das Leben generell nicht mehr eindeutig, planbar und geradlinig verläuft (vgl. ebd.: 29ff.).

Im Gegensatz zu Arnett, der den Fokus bei seinen Befragungen auf die Schwierigkeiten jun-ger Menschen in Übergangszeiten legt, beschäftigt sich der Psychologieprofessor Oliver C. Robinson mit der Zeit des „frühen Erwachsenenalters“, welches er die Altersspanne 25-35 Jahre zuordnet (vgl. Robinson 2015: 8). In dieser Lebensphase geht es für das Individuum vor allem darum, eine Bilanz des bisherigen Lebens zu ziehen und sich lebensentscheiden-de Fragen zu stellen. Diese betreffen nicht nur den beruflichen bisherigen und auch zukünftigen Werdegang, sondern ebenfalls die persönliche Entwicklung und die sozialen Beziehun-gen.

Auch Robinson unterteilt den Lebenslauf, wie Erikson, in acht Phasen, in denen der Mensch Krisen bewältigen muss. Wie in den vorherigen Kapiteln erwähnt, sind die, durch die Bewäl-tigung der Krise angeeigneten Fähigkeiten Voraussetzung für die erfolgreiche Bewältigung der darauffolgenden Krise. Robinson aktualisiert die Stufe des frühen Erwachsenenalters nach Erikson, indem er für die Pole *Intimität vs. Isolation* zur modernen Gesellschaft passen-dere Betitelung findet (vgl. Robinson 2015: 5f.). Nach Erikson setzt sich das Individuum in der Altersstufe bereits mit der Familienplanung und der stärkeren Verbindung zum/zur Part-ner*in auseinander (vgl. Erikson 1966: 144f.). Durch die gesellschaftlichen Veränderungs-prozesse und die Verschiebung des Zeitpunktes der Familiengründung aktualisiert Robinson den Begriff *Intimität* durch den Begriff *Verpflichtung*, der die Verantwortungsübernahme für die eigene Familie oder den/die Ehepartner*in impliziert. Eriksons Begriff *Isolation* ersetzt Robinson durch *Unabhängigkeit*, da Isolation die negativste Form der Unabhängigkeit dar-stellt (vgl. Robinson 2015: 2).

Er machte es sich zur Aufgabe, Eriksons Theorie zu den Phasen des menschlichen Lebens-zyklus zu überarbeiten und zu ergänzen. Indem er 2001 Interviews mit 50 Menschen durch-führte, die ihre Erfahrungen mit einer Lebenskrise im Alter zwischen 25-35 Jahren teilen soll-ten, fand er heraus, dass die eigentliche Krise in der Lebensphase erst ab Mitte Zwanzig auf-tritt und sogar bis zum 35. Lebensjahr andauern würde (vgl. Robinson 2015: 9). Als „Krise“ definierte er einen, über einen Monat andauernden, Zustand, der von starkem Stress geprägt war und bei den Schwierigkeiten auftraten, diese Phase selbst zu bewältigen (vgl. ebd.). Die

Lebensphase des frühen Erwachsenenalters sei demnach von mehreren Krisen geprägt, deren häufigsten Merkmale laut Befragungen für 25- bis 29-Jährige (in der Reihenfolge die häufigsten zuerst): *Beziehungsprobleme, finanzielle Schwierigkeiten, das Gefühl in einer partnerschaftlichen Beziehung oder im Beruf gefangen zu sein, Trauer sowie Stress und Leistungsdruck*, ausmachten (vgl. ebd.: 10 f.). In der Altersgruppe der 30- bis 34-Jährigen änderte sich nicht nur die Reihenfolge der Merkmale in: *Beziehungsabbruch*, gefolgt von *Arbeitsdruck/-stress, finanziellen Schwierigkeiten, dem Gefühl, in einem Job gefangen zu sein*, sondern wurden durch *den beruflichen Wechsel* und *familiäre Konflikte* ergänzt (vgl. ebd.: 11). Die Merkmale der Krisen verdeutlichen eine Kombination aus dem Gefühl der Einschränkung durch Verpflichtungen, der Loslösung von diesen Verpflichtungen und den daraus resultierenden zwischenmenschlichen Schwierigkeiten und Konflikten (vgl. ebd.).

3.3.1 Vier-Phasen-Prozess der Quarterlife Crisis

Die geführten Interviews und die daraus resultierenden Ergebnisse boten Robinson die Grundlage für die Entwicklung eines Vier-Phasen-Musters der Quarterlife Crisis.

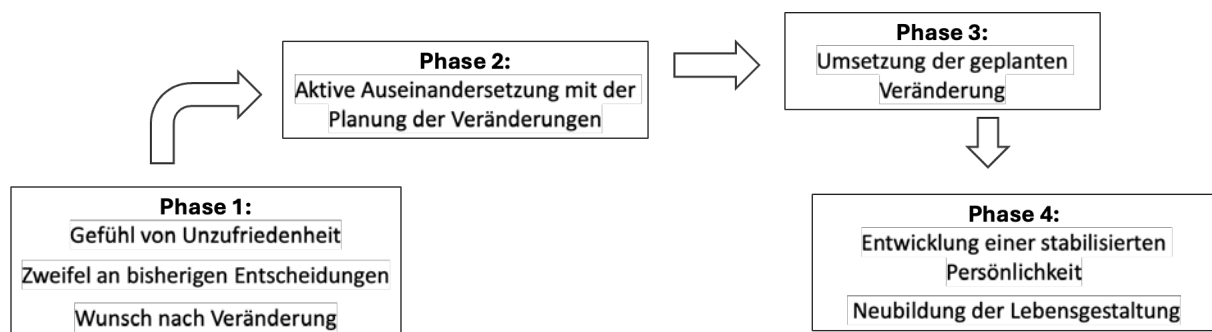


Abb. 5: Vier-Phasen-Prozess der Quarterlife Crisis (eigene Darstellung, J.F.)

Die erste Phase stellt laut Robinson noch keine Krise dar, sondern birgt lediglich Schwierigkeit für den jungen Menschen, da er nun den Schritt in das Erwachsenenleben wagt, indem er einem Beruf nachgeht sowie eine feste Partnerschaft eingeht und pflegt. Es kommen erstmalig Zweifel und Reue an getroffenen Entscheidung auf, da diese nicht das erwünschte Glück bringen. Der innere Konflikt lässt die Individuen nicht nur an der eigenen Identität zweifeln, sondern stellt außerdem die vorgegebenen gesellschaftlichen Rollen und Verpflichtungen, denen sie gerecht werden wollen und müssen, in Frage. Da das Gefühl des Scheiterns im Erwachsenenleben aufkommt, entsteht der Wunsch nach Veränderung, die wiederum Angst auslöst, da das Ergebnis der Veränderung ungewiss ist (vgl. Robinson 2015: 9).

In der zweiten Phase setzt sich der Mensch aktiv mit der Durchführung der geplanten Veränderungen, die zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen sollen, auseinander. Innerhalb dieser Phase müssen sowohl positive, als auch negativ aufkommende Emotionen bewältigt werden. Es kommen vermehrt Gefühle von Verlust und Angst auf, denn die gewohnten Lebensstrukturen müssen aufgegeben werden, um eine (positive) Veränderung herbeiführen zu können. Außerdem werden Unsicherheiten, die Identität betreffend deutlich und die eigene Person mit den persönlichen Überzeugungen, Vorstellungen, Zielen, Wünschen und Werten wird in Frage gestellt (vgl. ebd.).

Während in der vorherigen Phase lediglich über die Veränderungen nachgedacht wird, wandelt das Individuum in der dritten Phase die eigene Lebensstruktur und setzt das bisher Angezweifelte nun um, sodass sich dem Erwachsenenstatus genähert wird. Innerhalb dieses Zeitraumes zeigen sich die meisten Eigenschaften der Emerging Adulthood (vgl. ebd.: 8f.). Die Befragten zeigten sich zwar weiterhin unsicher, was ihr Leben angehe, aber der Mut kehre langsam zurück, sodass sie experimentierfreudiger beziehungsweise auf die Identität und die anderen Bereiche ihres Lebens wurden. Die Zerrissenheit der Wünsche und Ziele des zukünftigen Lebens führen zu Unentschlossenheit, Sprunghaftigkeit und häufiger Meinungsänderung. Der Fokus liegt bei der eigenen Person, um die Persönlichkeit und Identität zu stabilisieren (vgl. ebd.). Der Mensch versetzt sich wieder in die frühere Entwicklungsphase zurück, um gestärkt und mit neuen angeeigneten Fähigkeiten in die Phase des frühen Erwachsenenalters zurückzukehren.

Die letzte Phase ist davon bestimmt, dass das Individuum eine stabilisierte Persönlichkeit entwickelt und sich weniger durch das äußere Umfeld negativ beeinflussen lässt. Es handelt eigenständiger und nach den eigenen Zielen und Überzeugungen. Dadurch nimmt es selbstbestimmte, aus eigener Überzeugung bewusst angenommene Rollen an und sich selbst als authentisches Individuum wahr. Der Alltag wird als stärker kontrollierbar und geordneter wahrgenommen, als zu Beginn der Phase und während der Krise (vgl. Robinson 2015: 10).

Ein junger Mensch muss nicht alle Phasen aufeinander folgen durchleben, um an das Ziel zu kommen ein/e gefestigte/r Erwachsene/r zu werden.

3.3.2 Locked-Out-/Locked-In Krise

Als anknüpfende Studie befragte Robinson 200 Studienabsolvent*innen in den 18 Monaten nach ihrem Abschluss zu drei unterschiedlichen Zeitpunkten zu ihrer erlebten Krise. Diese hatte eine andere Dynamik im Verlauf als die Krise im Vier-Phasen-Prozess, denn die Betroffenen durchliefen nicht die vier Phasen, sondern erlebten die Krise, weil sie sich der Rolle eines Erwachsenen nicht zugehörig fühlten und das Gefühl hatten, ausgeschlossen aus der Erwachsenenwelt zu sein. Diese neu gewonnen Erkenntnissen ergänzend zu den bisherigen Ergebnissen ließen Robinson eine duale Typologie der Quarterlife Crisis erstellen: die „Locked-Out“- und die „Locked-In“-Krise (vgl. Robinson 2015: 11f.).

In der Zeitspanne von 21 bis 25 Jahren haben die Betroffenen der „Locked-Out“-Krise das Gefühl, sich der Erwachsenenrolle nicht gerecht zu fühlen, bzw. sich mit ihr nicht identifizieren zu können und den Einstieg in das Erwachsenenleben nicht zu schaffen. Die Phase der Suche und Exploration ist geprägt von emotionaler Instabilität. Laut der Ergebnisse führte wiederum die „Locked-In“-Krise bei den 25–35-Jährigen dazu, dass sich Betroffene bereits in einer vorgegebenen Rolle wiederfinden, damit jedoch nicht zufrieden seien und einen Ausweg aus ihrem festgefahrenen Leben suchen. Diese Phase beschreibt das vorherige Vier-Phasen-Muster (vgl. ebd.).

Als Resultat lässt sich festhalten, dass die „Locked-Out“-Krise auftritt, wenn der junge Mensch versucht die „Emerging Adulthood“ zu verlassen und zum aufstrebenden Erwachsenenalter übergehen will, sich aber nicht in der Lage fühlt, dies für sich zufriedenstellend durchzuführen. Wenn hingegen eine Person über das aufstrebende Erwachsenenalter hinaus in stabile Rollen übergegangen ist und sich in der Erwachsenenphase befindet, diese Rollen aufgibt und Verpflichtungen vernachlässigt, um wieder in ein aufkommendes Erwachsenenmuster zurückzukehren entsteht die „Locked-In“-Krise. Die beiden genannten Krisenformen sind wichtig für das Verständnis der widersprüchlichen Herausforderungen eines jungen Erwachsenen und die Zeit des Überganges von der Jugend- in die Erwachsenenphase. Sie können als eine Aktualisierung von Erikson-Modell der Lebensphase des frühen Erwachsenenalters verstanden werden (vgl. Robinson 2015: 12f.).

3.3.3 Ursachen der Quarterlife Crisis

Das Ende der Kindheit und Jugend lässt für die Betroffenen in erster Linie ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit aufkommen. Doch die bisherige Sorglosigkeit, Naivität und Rebellion wird durch Verantwortung, Disziplin und tatsächliche Selbstständigkeit abgelöst. Der Übergang in das Erwachsenenalter und die damit verbundenen Aufgaben können bei den jungen Menschen Zukunftsängste durch ein Gefühl von Überforderung und Endgültigkeit aufkommen lassen. Ihnen wird bewusst gemacht, dass ihr gewohntes unbeschwertes Leben in dem Sinne ein Ende hat und sie in ihren Handlungen und Gedankenmustern selbständiger werden müssen (vgl. Robbins/Wilner 2003: 17). Der verlängerte Ablösungsprozess vom Elternhaus führt zur verlängerten Abhängigkeit. Trotz gelegentlicher Meinungsverschiedenheiten werden die Eltern zur Orientierung der eigenen Zukunftsplanung genutzt (vgl. Albert et al 2019: 485). Durch die Diskrepanz zwischen dem Wunsch nach einem autonomen Leben und dem kindlichen Leichtsinne kann es zu einem diffusen Selbstbild kommen, bei dem die eigene Identität unklar erscheint und die Notwendigkeit von Entscheidungen treffen zu Überforderung führen kann (vgl. Robinson 2015: 11f). Der Gedanke, als erwachsene Person Verantwortung übernehmen zu müssen, Routinen im Alltag zu haben und ihre Zukunft planen zu müssen, führt bei den Betroffenen dazu, die unbeschwerte Jugendphase weiter auszudehnen.

Zwar fand im Allgemeinen ein Wertewandel in der heutigen Generation der jungen Erwachsenen statt, doch bleiben die Familie und soziale Beziehung weiterhin die zentralen Orientierungspunkte für die eigene Lebensführung. Diese Werte sind mit Abstand für alle Jugendlichen sogar wichtiger als die Eigenverantwortlichkeit und Unabhängigkeit, obwohl diese besondere Entwicklungsaufgaben im Übergang von Jugendphase zur Erwachsenenphase darstellen. Die Orientierung an der Leistungsnorm veränderte sich dadurch, dass die jungen Menschen ihr Leben in vollen Zügen genießen und somit Beruf und Freizeit gleichermaßen gerecht werden wollen. So besteht einerseits der Wunsch nach Autonomie sowie Lebensgenuss, andererseits ist die Bedeutung von Fleiß und Ehrgeiz omnipräsent (vgl. Albert et al. 2019: 486).

Obwohl die sozialen Beziehungen von größter Bedeutung sind, tun sich die jungen Erwachsenen bei der Partner*innenwahl schwer und zögern auch hier die Entscheidung heraus. Durch die Unsicherheit der eigenen Person und die Sprunghaftigkeit fällt es schwer, sich auf feste Beziehungen einzulassen und eine/n kompatible/n Partner*in zu finden, der/die verständnisvoll mit der aktuellen Lebenssituation umgeht. Der Wunsch, sich auszuprobieren und ungehindert seine Freiheit leben zu können sowie die Angst, sich zu fest zu binden, sind größer, sodass den eigenen Bedürfnissen Vorrang gegeben wird. Häufig fehlende Reflexion und Kommunikation führen zum Scheitern der Beziehungen (vgl. Adam 2003: 98). Bestehende Beziehungen werden ebenfalls von den Individuen in Frage gestellt, da der Gedanke nach etwas Besserem aufkommt. Obwohl die Beziehung eigentlich als glückliche Beziehung wahrgenommen wird, kommen durch Vergleiche mit Medien, die ein unrealistisches Bild von Liebe und Romantik darstellen, Zweifel auf. Der Druck der Gesellschaft, eine Partnerschaft führen und eine Familie gründen zu müssen, um glücklich zu sein und von der Gesellschaft akzeptiert zu werden, verwirrt und überfordert den jungen Menschen zu seinen zusätzlichen Unsicherheiten und hinterlässt ein Gefühl der Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit und schürt die Selbstzweifel (vgl. Adam 2003: 79f.).

Die Orientierungslosigkeit und Zweifel entstehen außerdem aus dem Strukturwandel von Studium in den Beruf. Die Anforderungen, denen der junge Mensch im Studium ausgesetzt ist, sind gänzliche andere als die im beruflichen Kontext. Die Zeit des Studiums bietet die Möglichkeit der Selbstfindung und dem Nachgehen der eigenen Interessen. Sie kann individuell und selbstbestimmt gestaltet werden, bietet den Studierenden aber trotzdem eine bestimmte Rahmung und Sicherheit. Anders gestaltet sich das Berufsleben durch weniger transparente, aber komplexere Aufgabenstellungen und einen geregelten Arbeitsalltag mit sich bringt (vgl. Adam 2003: 49). Zwar musste ebenfalls im Studium mit Erfolg und Misserfolg umgegangen werden, doch wird von den jungen Akademiker*innen Ernsthaftigkeit und Verantwortungsbewusstsein gegenüber der zu leistenden Arbeit verlangt. Der Zwiespalt zwischen der finanziellen Unabhängigkeit und der weniger vorhandenen Zeit und Freiheit entsteht.

Das Risiko einen Beruf auszuführen, der zwar die finanzielle Unabhängigkeit mit sich bringt, aber den eigenen Vorstellungen und Wünschen nicht entspricht, lässt den jungen Menschen den eigenen Lebensentwurf hinterfragen. Im Vordergrund stehen bei den jungen Menschen Spaß und Identifikation mit der beruflichen Tätigkeit. Das Ausprobieren in unterschiedlichen Arbeitsbereichen lässt das Individuum hinsichtlich der eigenen Interessen, Talente, Wünsche und Ziele leichter eine Entscheidung treffen (vgl. Robbins/Wilner 2003: 58). Anders als diese jungen Menschen probieren sich andere, aus Angst vor weiterer Veränderung, nicht in unterschiedlichen Arbeitsfeldern aus, sondern verharren in ihrem Beruf. Die erste feste Arbeitsstelle nach dem Studium ist für Jungakademiker*innen von zentraler Bedeutung, da sie glauben, sich mit dieser definieren zu können und sich daran orientieren zu können, nach welchen Werten und Normen sie leben sollen. Sie werden zwar durch das aktiv sein im Arbeitsleben mit Anerkennung von der Gesellschaft belohnt, allerdings kann der entstehende Leistungsdruck auf der Arbeit die jungen Menschen in ihrem Handeln verunsichern. Der Vergleich mit anderen Gleichaltrigen, die möglicherweise eine erfolgreichere Karriere im Lebenslauf zu verzeichnen haben, kann dazu führen, dass das Selbstvertrauen schwindet und Frustration sich einstellt (vgl. Robbins/Wilner 2003: 98).

Der Druck der Gesellschaft bezieht sich nicht nur auf die Karrierelaufbahn, sondern verlangt vom jungen Erwachsenen ebenfalls eine funktionierende Partnerschaft, das Pflegen von Freundschaften, dem Nachgehen eines Hobbys, das Führen eines eigenen Haushaltes und daneben noch die eigene Person und Gesundheit nicht zu vernachlässigen. Durch die Sozialen Medien wird der Druck in den genannten Bereichen verstärkt und der Vergleich mit scheinbar perfekten Lebensläufen von anderen Menschen verunsichert die Betroffenen zusätzlich. Die Eigenschaften des Menschen, der augenscheinlich alles unter Kontrolle hat und im Leben alles richtig gemacht hat, sind zwar unrealistisch, beeinflusst die Menschen aber in dem Sinne, dass der Normierungsdruck sich erhöht und hohe Ansprüche an das Leben gestellt werden, die nicht umzusetzen sind (vgl. Adam 2003: 26).

4. Implikationen für Felder der Sozialen Arbeit

Nach Peter Gross ist der Ausweg aus dem Drang der stetigen Steigerung in der Multioptionsgesellschaft die Akzeptanz, sich ohne weiteres Hinterfragen mit einer Option der Auswahlmöglichkeiten zufrieden zu geben (vgl. Gross 1994: 363f.). Das Individuum sollte sich selbst in den Mittelpunkt stellen und sich für das eigene Leben wichtige Fragen stellen, wie unter anderem: „Was ist mir in meinem Leben wichtig“, „Was möchte ich ausprobieren?“ oder „Inwieweit möchte ich mich neu orientieren?“. Der wahrgenommene Druck muss hinterfragt werden und für sich selbst geprüft werden, ob es sich um realen Druck von außen handelt oder ob dieser subjektiv und unbegründet ist. Die eigene Person mit den individuellen Kompetenzen, Interessen und Ansprüchen zu kennen, hilft dem Individuum, sich zu orientieren und Entscheidungen für das eigene Leben und die Zukunft zu treffen (vgl. Hitzler 2001: 189). Sozialarbeitende können bei diesem Prozess unterstützen und dem jungen Menschen dabei helfen, sich bewusst zu machen, dass jede Krise sowohl einen Anfang als auch ein Ende hat und der Weg mit Unterstützung zu bewältigen ist. Die Bewältigung der Krise regt die Emotionsregulation an und fördert die Selbstwirksamkeit, die durch Akzeptanz eine kleine Starthilfe erhält. Eine Haltung der Akzeptanz ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für Resilienz (vgl. Zander/Roemer 2016: 49).

Im folgenden Abschnitt wird auf „Resilienz“ als Widerstandsfähigkeit in belastenden Krisensituationen sowie resilienzfördernde Unterstützungsangebote von Sozialarbeitenden eingegangen.

4.1 Resilienz als Bewältigungskapazität

Es gibt zahlreiche Definitionen und Begriffsbestimmungen für „Resilienz“. Sie kann als eine Kompetenz verstanden werden, die sich aus unterschiedlichen Einzelfähigkeiten zusammensetzt, über die ein Individuum verfügt oder sich (teilweise) noch aneignen kann, um Zeiten von unerwarteter Belastung flexibel und mit einer hohen seelischen Widerstandskraft standhalten, bzw. die Krise erfolgreich bewältigen zu können (vgl. Welter-Enderlin/Hildenbrand 2006: 13).

Unterschiedliche Krisen- oder Belastungssituationen im Lebenslauf, aber auch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben, aktivieren die genannten Einzelkompetenzen und festigen sich dann als Resilienz (vgl. Fröhlich-Gildhoff 2022: 72).

Für das Konstrukt Resilienz lassen sich drei charakteristische Merkmale nennen:

1. Resilienz entwickelt sich, in Abhängigkeit von gesammelten Erfahrungen und bewältigten Situationen, als ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess zwischen Mensch und Umwelt.
2. Resilienz entsteht und verändert sich im Lebenslauf des Menschen lebenslang und in den Lebensabschnitten individuell.
3. Resilienz zeigt sich im unterschiedlichen Ausmaß in verschiedenen Lebensbereichen und ist kein allgemein gültiges und universelles Phänomen
(vgl. Wustmann 2004: 28f.).

Der Verlauf der menschlichen Entwicklung ist mit einigen Risiken behaftet, sodass bestimmte Entwicklungsaufgaben, die in den einzelnen Lebensaltersstufen anfallen, aus verschiedensten Gründen nicht immer bewältigt werden können. Kindbezogene Risikofaktoren, so genannte Vulnerabilitätsfaktoren (Vulnerabilität = Verletzlichkeit), und Risikofaktoren aus der Umwelt, auch Stressoren genannt, wirken sich demnach negativ auf den Entwicklungsverlauf aus (vgl. ebd.: 38). Es gilt zu unterscheiden in „normative Entwicklungsrisiken“, die zu erwartenden Risiken, wie beispielsweise aufkommende Probleme in der Pubertät oder in den Wechseljahren und die „nicht-normative Risiken“, die spontan und unerwarteten Risiken, wie Unfälle und Zufälle (vgl. Zander/Roemer 2016: 51f.). Da normative-Risiken eine besondere Herausforderung für die Betroffenen bedeuten, werden ausschließlich diese im Resilienzdiskurs betrachtet und können sowohl *personale Risiken* (z.B. negative Eigenschaften, Charakter, schwere Behinderung, etc.), *familiäre Risiken* (z.B. Vernachlässigung, Misshandlung, Scheidung, Tod der Eltern, etc.) sowie *soziale und milieubedingte Risiken* (z.B. Ausgrenzung, Diskriminierung, Aufwachsen im Stadtteil mit besonderem Entwicklungsbedarf, etc.) sein (vgl. ebd.: 52).

Die Schutzfaktoren der Resilienz unterstützen im Umgang mit belastenden Situationen, mindern das Risiko einer psychischen Störung und tragen zur positiven Entwicklung des Individuums bei (vgl. Fröhlich-Gildhoff 2022: 73). Sie werden ebenfalls in die drei genannten Bereiche: *personale* (z.B. kognitive Fähigkeiten, positive Selbstwahrnehmung, Akzeptanz), *familiäre* (z.B. stabile und unterstützende Bezugspersonen) und *soziale* (z.B. unterstützendes Hilfesystem) Ressourcen eingeteilt (vgl. Wustmann, 2004, S.44 ff.). Schutzfaktoren und Risikofaktoren stehen in Wechselwirkung zueinander und beeinflussen die Entwicklung eines Kindes. Schutzfaktoren können zwar Risiken mildern und entwicklungsfördernd wirken, jedoch muss erwähnt werden, dass nicht jedes Risiko durch einen passenden Schutzfaktor aufgehoben werden kann. Das soziale Umfeld kann beispielsweise auf der einen Seite als ein unterstützender Schutzfaktor agieren, andererseits durch negative Beeinflussung einen Risikofaktor darstellen (vgl. Zander/Roemer 2016: 53).

In der psychologischen Resilienzforschung wurde deutlich, dass seelische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gefördert werden kann und die Soziale Arbeit dabei als ein Interventionssystem agiert, dass zur Aufgabe hat, soziale Probleme zu lösen, zu reduzieren oder gänzlich zu verhindern (vgl. Zander/Roemer 2016: 54ff.). Je früher die Resilienz- und Schutzfaktoren gefördert werden, desto besser kann der Mensch mit den außergewöhnlichen psychosozialen Belastungen oder Krisen umgehen und Traumata verarbeiten. Gerade Kinder und Jugendliche, die mehreren Risikofaktoren ausgesetzt sind, sind gefährdeter und benötigen um so mehr Schutzfaktoren. Dementsprechend ist es nachhaltiger die Resilienz der jungen Adressat*innen der Sozialen Arbeit schon in den frühen Altersstufen (Vorschul- und Grundschulalter) zu fördern (vgl. ebd.: 58). Auf personaler Ebene sind die folgenden sechs Kompetenzen besonders relevant, um Krisensituationen besser bewältigen zu können: *Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, Selbstregulation, Problemlösefähigkeiten und aktive Bewältigungskompetenzen/Umgang mit Stress* (vgl. Fröhlich-Gildhoff 2022: 74f.). Sozialarbeitende sollen nicht nur bei der Stärkung dieser Kompetenzen unterstützen, sondern können auf Grundlage dieser, nutzbare Förderstrategien für die Praxis entwickeln. Der Blick der Sozialarbeitenden muss methodisch immer darauf ausgerichtet sein, nicht nur das Verhalten der Adressat*innen zu verändern, sondern ebenfalls auf die gesellschaftlichen Verhältnisse und Umweltfaktoren, die die Lebensbedingungen der Individuen beeinflussen, zu achten. Alle drei Ebenen sind für die Resilienzförderung von besonderer Bedeutung (vgl. Zander/Roemer 2016: 58).

Die Resilienzforscherin Edith Grotberg nennt in ihrem Manual drei Merkmale, an denen sich Sozialarbeitende orientieren sollen, um zu überprüfen, ob ein risikobelastetes Kind oder ein/e Jugendliche/r bereits Zugriff auf resilienzfördernde Bedingungen hat oder ob diese erst eröffnet werden müssen. Der Blick liegt auf den *Merkmale der „inneren Stärke“* (Ich bin stark), *Formen der „äußeren Unterstützung“* (Ich habe jemanden, der mir hilft) sowie *„zu erwerbende und fördernde Fähigkeiten“* (Ich kann Lösungen für Probleme finden) der Kinder und bietet die Möglichkeit zu prüfen, welche Fähigkeiten und Ressourcen der Kinder vorhanden sind und/oder gefördert werden müssen (vgl. Grotberg 1998: 36ff.). Die sichere Bindung zu einer Bezugsperson ist in der menschlichen Entwicklung und der Entwicklung von Resilienz wichtig. Die primäre Bezugsperson muss allerdings nicht zwingend im familiären Umfeld sein, sondern kann durch eine verlässliche Beziehung zu einer professionellen Fachkraft kompensiert werden (vgl. Zander/Roemer 2016: 59).

4.2 Krisenprävention durch gelingende Übergänge

Ein gelingender Übergang von der Jugendphase in das Erwachsenenalter wird durch Aspekte aus allen Lebensbereichen des jungen Menschen beeinflusst. Die körperliche und geistige Gesundheit, die eigene individuelle Entwicklung, das soziale Umfeld und der Beruf rahmen den Übergang in die Erwachsenenphase (vgl. Rogge 2020: 105). Störungen in den jeweiligen Bereichen (abgesehen von den Ebenen der Gesundheit und der Entwicklung) sind nicht ausschließlich negativ zu betrachten, denn hat der junge Mensch nicht die Möglichkeit zu scheitern, wird ihm auch die Möglichkeit des Erfolges genommen, sodass keine Bearbeitung und Bewältigung der Entwicklungsaufgaben stattfinden können, um den Übergang in die nächste Entwicklungsstufe als erfolgreich zu verzeichnen (vgl. ebd.).

Sozialarbeitende können die jungen Erwachsenen bei diesem Übergang unterstützen und der Entwicklungs- und Identitätskrise versuchen vorzubeugen. Die in den vorherigen Kapiteln genannten, von der Gesellschaft geforderten, Entwicklungsaufgaben stehen den eigenen Entwicklungszielen des jungen Menschen gegenüber. Die Perspektiven auf das Gelingen der Entwicklungsaufgaben und -ziele sind vielfältig, individuell und miteinander verknüpft. Sie sind zu unterscheiden in die innere und die äußere Perspektive des Gelingens. Die äußere Perspektive des Gelingens meint den soziologischen Blick mit einer objektiven Bewertung der Bearbeitung und Erfüllung der Entwicklungsaufgaben (ökonomische Unabhängigkeit, Partnerschaft und Elternschaft) in den unterschiedlichen Lebensbereichen. Bei der inneren Perspektive wird der psychologische Blick auf den eigenen Lebensweg geworfen und die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben subjektiv bewertet. Das Individuum erfährt Selbstakzeptanz sowie Selbstwirksamkeit und ist erfolgsorientierter und zufriedener. Die Konstrukte *Gelingen* und *Erfolg* bemessen sich in den Bereichen Beruf, Beziehungen, individuelle Entwicklung sowie der Identitätsarbeit und können im Leben zu Zufriedenheit, Lebensfreude und Glück führen. Zum einen muss das Individuum für die Konstrukte notwendige Kompetenzen einbringen, des weiteren müssen allerdings ebenfalls die passenden Rahmenbedingungen herrschen und Ressourcen vorhanden sein (vgl. ebd.: 106f.).

Wie bereits aufgeführt, stellen soziale Beziehungen einen Schutzfaktor der Resilienz dar und haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Ablösung vom Elternhaus, das Eingehen und Führen einer Liebesbeziehung und die eigene Familiengründung zählen zu den bedeutenden Entwicklungsaufgaben in der Lebensphase und können von Sozialarbeitenden von außen nur bedingt unterstützt werden. In Jugendclubs, Mädchen- und Jungentreffs, bei denen Gruppenangebote wie Freizeitfahrten oder gemeinsame Ausflüge stattfinden, lernen sich Jugendliche aus unterschiedlichen Schichten und Kreisen kennen und knüpfen dort soziale Kontakte. Durch die Förderung von Peer Education, also „Bildung unter Gleichen“ wird jungen Menschen, die sich meist in der gleichen Altersstufe befinden und ähnliche Erfahrungen miteinander teilen oder vor ähnlichen Herausforderungen stehen, die Möglichkeit geboten, sich gegenseitig zu unterstützen, sich Orientierung zu geben und im

täglichen Leben voneinander zu lernen. Sie erhalten Vergleichspunkte für die Selbsteinschätzung und erwerben durch die intensive Auseinandersetzung mit ihren Themen sowie die, der anderen Peers neue Kompetenzen und stärken dadurch ihr Selbstbewusstsein (vgl. Nörber 2013: 339ff.).

Als weitere Entwicklungsaufgabe für den Übergang in das Erwachsenenalter sorgt der Einstieg in einen festen Beruf für die finanzielle Unabhängigkeit vom Elternhaus. Die Höhe des Einkommens und die Position im Beruf zählen als objektive Indikatoren für Erfolg im Beruf. Subjektiv betrachtet ist der Erfolg im Beruf vorhanden, wenn sowohl die Berufswahl als auch die Arbeitsposition zu Zufriedenheit beim Individuum führen (vgl. Rogge 2020: 109). Sozialarbeitende haben zur Aufgabe den jungen Menschen in der Interessenfindung zu unterstützen, einen geeigneten Berufsweg herauszuarbeiten und Strategien für ein selbstbestimmtes Leben zu entwickeln. Sie leisten als Bezugspersonen Erziehungs- und Beratungsarbeit und begleiten die jungen Menschen im Alltag. Gemeinsam mit den Adressat*innen sollen sie den materiellen, persönlichen und finanziellen Unterstützungsbedarf ermitteln, die entsprechenden Hilfen vermitteln und an (beispielsweise) Jobberatungsstellen weiterleiten (vgl. Bundesagentur für Arbeit 2024). Niedrigschwellige Angebote müssen geschaffen werden, damit jedes Individuum barrierefreien Zugang zur Hilfe und Unterstützung erhält.

Die Herausforderungen und Stressoren der genannten Bereiche sind eng miteinander verknüpft, denn die jungen Menschen müssen die aufkommenden Probleme im Arbeitskontext und der Partnerschaft ausbalancieren, also die bereits benannte „Work-Life-Balance“ finden.

Neben den beiden Lebensbereichen benötigen junge Menschen darin Unterstützung, eine gelingende persönliche Entwicklung zu erreichen. Ein dauerhaft hohes Wohlbefinden ist ein Ziel, welches nicht realistisch zu erreichen ist und kein Kriterium für ein gelingendes Leben darstellt (vgl. Brandtstädter 2015: 57). Gemeinsam sollte, durch Realitätsabgleiche und Zukunftsplänen, an einer realistischen Zielsetzung und Umsetzung gearbeitet werden, denn die subjektiven Ziele geben den jungen Menschen nicht nur Sinn und Struktur im Leben, sondern unterstützen in der individuellen Entwicklung (vgl. Faltermaier et al. 2014: 113). Gelingende Übergänge sind meist nur verbunden mit Komplikationen zu schaffen und beinhalten Ungewissheit bezogen auf die Zukunft für das Individuum. Der Umgang mit den gesellschaftlichen Anforderungen, die an den jungen Erwachsenen gestellt werden, den persönlichen Erwartungen und Plänen für das eigene Leben und den zukünftigen Lebensweg muss erarbeitet werden. Um von einer gelingenden persönlichen Entwicklung sprechen zu können, muss nicht nur der Umgang mit den genannten Anforderungen stattfinden, sondern auch die Akzeptanz von ungelösten Entwicklungsaufgaben sowie verpassten Chancen und Möglichkeiten im Lebenslauf vorhanden sein. Die Fähigkeit Anpassungsprozesse und persönliche und soziale Veränderung zu durchlaufen, führt zu Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und der Person (vgl. Rogge 2020: 111f.). Der junge Mensch muss die Sinnhaftigkeit seines Lebenslaufs und der eigenen Person verstehen (Entwicklung des Kohärenzgefühls). Eine erfolgreiche Identitätsbildung stellt die Grundlage für die Lebensbewältigung dar (vgl. Höfer

2000: 297). Durch das Fördern des Selbstwertes können Sozialarbeitende in der Identitätsbildung und dem Identitätsbewertungsprozess unterstützen, um ein positives Kohärenzgefühl beim jungen Erwachsenen entstehen zu lassen. Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach Individualität, einem authentischem, sinnhaften und autonom gestalteten Leben, mit sozialen Beziehungen und Anerkennung von diesen (vgl. Keupp 1997: 37). Sozialarbeitende sollen die jungen Menschen in der aktiven Gestaltung ihres Lebens, ihrer Identität und ihrer Biografie unterstützen.

4.3 Identitätsarbeit

Um aus der Vielzahl an Optionen den eigenen Lebensweg zu finden und eigenständig Entscheidungen treffen zu können, ist der junge Mensch auf die eigene Identität angewiesen. Jede getroffene Entscheidung stabilisiert die bisher erarbeitete Identität. Erlebtes aus der Vergangenheit wird durch die Identität mit der Zukunft verbunden und der Mensch kann ziel- und perspektivenorientiert handeln (vgl. Hitzler/Honer 2004: 310). Identitätsarbeit kann als Folge von Entwicklungsaufgaben verstanden werden. Die aus der Bewältigung der Entwicklungsaufgaben gewonnen Fertigkeiten und Kompetenzen helfen dem Individuum zu einer konstruktiven und zufriedenstellenden Lebensbewältigung in der Gesellschaft (vgl. Grob/Jaschinski 2003: 23). Der Mensch muss aktiv und unaufhörlich daran arbeiten, die von der Gesellschaft erwarteten Entwicklungsaufgaben zu bewältigen und dadurch die eigene Identität zu bilden (vgl. Erikson 1966: 144). Diese in der Vielfalt von wechselnder Selbstvorstellungen und verschiedenen Rollen und Charakteren, die im Laufe des Lebens eingenommen wurden, zu finden und dieser zugehörig zu fühlen stärkt das Selbstvertrauen und die selbstbestimmte Einzigartigkeit.

Vor dem gesellschaftlichen Wandel haben junge Menschen vorgefertigte Identitätsmodelle übernommen, die ihnen von der Gesellschaft, Kultur oder Tradition angeboten wurden. Diese vorgefertigten Identitäten boten eine Art Orientierung und Struktur im Leben. In der modernen Welt ist es entscheidend, dass der Mensch eine individuell passende Identität entwickelt und die Fähigkeit besitzen soll, sich selbst zu organisieren und seine eigene Identität aktiv zu gestalten. Dies erfordert ein hohes Maß an Reflexion über die eigenen Werte, Überzeugungen und Lebensziele sowie die Fähigkeit, diese in das eigene Leben zu integrieren (vgl. Keupp 2006: 235). Um selbstbestimmt und selbstwirksam das Leben gestalten und bewältigen zu können, sollten bei den jungen Menschen bestimmte Ressourcen vorhanden sein. Identitätsarbeit in der Sozialen Arbeit hat weitreichende Implikationen und erfordert ein ganzheitliches Verständnis von Individuen als aktive Gestalter*innen ihres Lebens und ihrer sozialen Beziehungen.

Sozialarbeitende haben zu Aufgabe die jungen Menschen darin zu unterstützen ihre Lebenskohärenz zu finden und die Fähigkeit zu entwickeln, die Zusammenhänge und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu begreifen und dieses aktiv zu gestalten. Dies erfordert nicht nur Un-

terstützung bei der Reflexion über persönliche Werte und Ziele, sondern auch das Erkennen und Setzen notwendiger Grenzen auf den Ebenen ihrer Identität, ihrer sozialen Beziehungen oder im Kontext kollektiver Einbettung (vgl. ebd.). Familiäre und außerfamiliäre soziale Netzwerke bieten dem Individuum Rückhalt und Unterstützung, benötigen jedoch aktive Beziehungsarbeit. Um tragfähige Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten sollen Sozialarbeitende in der Förderung der sozialen Kompetenz unterstützen. Ein weiterer Handlungsaspekt ist es, den jungen Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen, dadurch das Armutsrisiko zu verringern und der wachsenden Ungleichheit in den Chancen zur Lebensgestaltung entgegenzuwirken. Autonomie und Lebenssouveränität kann nur erlangt werden, wenn der junge Mensch einer sinnvollen Tätigkeit nachgehen kann oder eine angemessene Entlohnung erhält.

Für die Entwicklung einer kollektiven Identität und dem „Wir“-Gefühl als ein Teil der Gemeinschaft ist die soziale Integration und die Unterstützung von Zugehörigkeitserfahrungen von zentraler Bedeutung. Hierbei spielen Inklusions- und Exklusionserfahrungen eine wichtige Rolle, denn durch Individualisierungsprozesse in der modernen Gesellschaft haben sich die Lebenswelten der Menschen verändert oder gänzlich aufgelöst. Vorgefertigte Rollenmuster wurden abgelegt, sodass der Mensch seine individuelle Rolle *in* der Gesellschaft finden und *von* der Gesellschaft anerkennen lassen muss (vgl. ebd.: 236f.). Nicht nur durch den gesellschaftlichen, sondern ebenfalls durch den demographischen Wandel leben viele Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland und bringen unterschiedliche Kulturen mit ein. Um die Vielfalt der Lebenskonzepte zu integrieren, muss eine weltoffene Haltung gelehrt und die interkulturelle Kompetenz gefördert werden. Für eine zukunftsfähige demokratische Alltagskultur ist es von großer Bedeutung, dass Sozialarbeitende die zivilgesellschaftliche Kompetenz der jungen Menschen fördern und sie darin unterstützen, in der Zivilgesellschaft aktiv integriert zu werden. Durch die Befähigung partizipativ an gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen teilzunehmen und somit ihre eigenen Lebensumstände gestalten zu können, entwickeln sie nicht nur ein stärkeres Gefühl der Zugehörigkeit, sondern auch das Bewusstsein für ihre eigene Stimme und Einflussnahme (vgl. ebd.: 237f.).

Durch die Unterstützung bei der Entwicklung von Lebenskohärenz, dem Setzen von persönlichen Grenzen, dem Stärken sozialer Beziehungen sowie der Förderung interkultureller und zivilgesellschaftlicher Kompetenzen können Sozialarbeitende einen wesentlichen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität der jungen Menschen leisten und ihnen helfen, ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Fazit

Im Lebenslauf der postmodernen Mittzwanziger*innen fanden durch den gesellschaftlichen und demographischen Wandel, der Individualisierung und Entobligationierung sowie der Multioptionalität Veränderungen der Anforderungen und des Lebensstils der jungen Menschen statt (vgl. Gross 1994: 9f.).

Ziel der Bachelorarbeit war es die Quarterlife Crisis als Phänomen der Umbruchphase zwischen Jugend- und Erwachsenenalter zu betrachten und die zentrale Fragestellung zu bearbeiten, ob es sich lediglich um eine Modeerscheinung der postmodernen Gesellschaft handeln würde oder inwieweit die Sinnkrise in der Lebenslaufdebatte als neue Entwicklungskrise berücksichtigt wird und welche Implikationen sich für Sozialarbeitende ergeben. Sie soll dazu beitragen, das Verständnis der Quarterlife-Crisis zu vertiefen und neue Perspektiven für weitere (empirische) Forschungen eröffnen, die sich mit den langfristigen Auswirkungen dieser Krise auf die Lebensläufe junger Menschen beschäftigen.

Durch die Analyse verschiedener Theorien der Entwicklungsstufen und Entwicklungsaufgaben, wie der Identitätsbildung als zentrales Element der Adoleszenzphase nach Erik H. Eriksons Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung, der Entwicklungsaufgaben nach Robert J. Havighurst und neueren Ansätzen wie dem Konzept des Emerging Adulthood von Jeffrey Arnett wurde eine Rahmung für das bessere Verständnis der zeitlichen Verordnung der Quarterlife Crisis geschaffen.

Während Erikson die Phase als „psychosoziales Moratorium“ betitelt, in dem junge Erwachsene die Möglichkeit haben, verschiedene Rollen zu erkunden, bevor sie sich auf eine Identität festlegen und Havighurst die Notwendigkeit der erfolgreichen Bewältigung der Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen der Adoleszenz und des frühen Erwachsenenalters aufführt, bezieht sich die Quarterlife Crisis auf spezifische moderne Probleme, wie die Vielzahl an Wahlmöglichkeiten und die damit verbundene Unsicherheiten bezugnehmend auf Entscheidungen. Somit kann die Quarterlife Crisis als Erweiterung und Vertiefung der in diesen Theorien beschriebenen Entwicklungsstufen und -aufgaben verstanden werden. Da die genannten Theorien aus der Mitte des 20. Jahrhunderts stammen und möglicherweise nicht alle Facetten der postmodernen Lebensphasen aufgreifen, können diese, kritisch betrachtet, als veraltetet gesehen werden.

Die Einteilung der Kindheit und des Erwachsenenalters in mehrere, klar definierte Entwicklungsstufen ist zentraler Bestandteil der aufgeführten Theorien (vgl. Abb. 1). Die Jugendphase wird hingegen als eine einzige, homogene Stufe betrachtet, was durch die vereinfachte Sichtweise einige Einschränkungen mit sich zieht, und die Vielfalt der Jugend vernachlässigt. Die Jugendphase ist durch maßgebliche physische, psychologische und soziale Veränderungen geprägt und umfasst eine breite Altersgruppe. In der Zeit von der frühen Adoleszenz bis zum frühen Erwachsenenalter durchleben die jungen Menschen ganz unterschiedliche Erfahrungen und Herausforderungen, die von der Pubertät und Identitätsfindung bis zur be-

ruflichen Orientierung und Unabhängigkeit reichen und unterschiedliche Bewältigungsstrategien abverlangen (vgl. Havighurst 1953: 253.). Durch die Einteilung in starre Entwicklungsstufen wirkt es fast, als würden klare Übergänge existieren und der kontinuierliche Prozess, der von individuellen und kulturellen Faktoren beeinflusst wird, fällt außer Acht. Die Betrachtungsweise der Jugend als eine einheitliche Stufe ignoriert die fließenden Übergänge, die zwischen Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter stattfinden und häufig von Unsicherheiten und Identitätsfragen geprägt sind. Die Komplexität und Vielzahl der Entwicklungsaufgaben, die junge Menschen bewältigen müssen, sowie Aspekte wie Geschlechterrollen, soziale Medien und politische Entwicklungen, kulturelle Hintergründe und Identitätsfindung verlangen viel von den Jugendlichen ab und beeinflussen sie in ihrer Entwicklung. Die Einzelbetrachtung der Jugend ist nicht nur eine Vereinfachung der Lebensphasen, sondern wird außerdem den Herausforderungen dieser Lebensphase nicht gerecht. Anstatt auf starren Stufenkonzepten zu verharren, ist eine differenzierte Betrachtung, die die Vielfalt der Erfahrungen und den kontinuierlichen Entwicklungsprozess anerkennt, notwendig. Dadurch würde nuancierte Unterstützung und Begleitung von Jugendlichen ermöglicht werden, sodass spezifische Handlungsstrategien, den Bedürfnissen dieser Altersgruppe angepasst, entwickelt und erarbeitet werden können.

Ähnlich ist es bei der Einteilung der Generationskohorten, denn die heutigen Mittzwanziger*innen befinden sich zwischen der Generation Y und Generation Z (vgl. Dimock 2019). Obwohl Jugendliche altersmäßig ein bis zwei Jahre auseinanderliegen, haben sie dennoch die gleichen prägenden Ereignisse und Erfahrungen erlebt, werden aber in Generationskohorten eingeteilt, denen sie sich nicht immer zugehörig fühlen oder mit deren Eigenschaften sie nicht konform gehen. Junge Erwachsene werden am stärksten in ihrer Jugendphase von historischen und sozialen Bedingungen geprägt (vgl. Fietze 2009: 48). Die Digitalisierung, Globalisierung und ein rascher gesellschaftlicher Wandel fordern die Generationskohorten Y und Z im besonderen Sinne heraus, sodass ein Gefühl der Unsicherheit und Überforderung durch Multioptionalität entsteht (vgl. Hurrelmann/Quenzel 2016: 26f.). Kritisch betrachtet wird deutlich, dass die Quarterlife Crisis zwar ein Phänomen unserer Zeit ist, die Ursachen aber tiefere strukturelle sind. Der Leistungsdruck im beruflichen Kontext sowie die Entscheidungsvielfalt von Bildungs- und Karrierewegen einerseits und die Verfolgung traditioneller Lebenspfade wie früher Familiengründung oder Selbstverwirklichung andererseits führt zu grundlegender Überforderung und einer Sinnkrise.

Da sich die Generationen Y und Z in vielen grundlegenden Aspekten von ihren Vorgängergenerationen unterscheiden und durch unterschiedliche Werte und Ansichten das Potenzial für Generationskonflikte entsteht, stellt es einen wesentlichen Aspekt bei der Betrachtung der Quarterlife Crisis im Kontext der Generationskohorten dar. Die Unterschiede werden durch die Einstellungen gegenüber Arbeit, Familiengründung und -führung, durch die rasanten technologischen Fortschritte, zunehmende Globalisierung und dem Wertewandel besonders prägnant deutlich im Vergleich zu den Babyboomern und der Generation X und können zu

Konflikten in verschiedenen Lebensbereichen führen. So darf die Quarterlife Crisis nicht nur als eine individuelle Herausforderung verstanden werden, sondern muss der breitere soziale Kontext, in dem unterschiedliche Generationen mit ihren spezifischen Werten und Ansichten aufeinandertreffen, mit in die Betrachtungsweise einbezogen werden. Generationskonflikte, die erkannt und produktiv bewältigt werden, können nicht nur dazu beitragen, ein besseres Verständnis zwischen den Generationen zu erlangen, sondern den jungen Erwachsenen die Möglichkeit geben, die gewonnenen Fähigkeiten für ihre Krise konstruktiv zu nutzen. Der Konflikt erfordert Bemühungen um Empathie, Flexibilität und Bereitschaft, voneinander zu lernen, sodass der soziale Zusammenhalt in einer zunehmend diversen Gesellschaft gestärkt wird.

Als zentrales Ergebnis dieser Arbeit wird deutlich, dass die Quarterlife Crisis nicht ausschließlich negativ zu betrachten ist, sondern Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung und Neuausrichtung bietet. Durch die Beschäftigung und Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten, Unsicherheiten und Erwartungen an sich selbst, das Umfeld und die Zukunft gewinnen die jungen Individuen wertvolle Erkenntnisse über ihre Wünsche, Werte und Ziele. Außerdem führen Reflexion und Umorientierung zu einer langfristig stabilen und authentischen Lebensführung. Die Quarterlife Crisis bringt die jungen Erwachsenen dazu, sich mit ihrer eigenen Identität auseinanderzusetzen und Lebensentwürfe zu gestalten, die nicht mehr nur den Erwartungen der Gesellschaft entsprechen, sondern nach ihren Interessen und Vorstellungen ablaufen. Trotz der genannten Möglichkeiten muss erwähnt werden, dass soziale Ungleichheiten und fehlende Unterstützungssysteme die Krise verstärken können und Menschen, die nicht über die nötigen Ressourcen verfügen, diese Krise nicht konstruktiv bewältigen können. Dieser Ungleichheit gilt es in Feldern der Sozialen Arbeit entgegenzuwirken. Die erarbeiteten Ergebnisse verdeutlichen die Wichtigkeit der sozialpädagogischen Arbeit, da sie durch niedrigschwellige Beratungsangebote, institutionsübergreifende Vermittlungsangebote, der Förderung von Resilienz und sozialer Kompetenz sowie der mentalen Unterstützung als Bezugsperson eine zentrale Rolle bei der Unterstützung der Bewältigung der Krise von jungen Erwachsenen spielen kann. Um den spezifischen Bedürfnissen dieser Altersgruppe gerecht zu werden und angemessen mit der neueingeordneten Entwicklungskrise umgehen zu können, muss kritisch hinterfragt werden, inwieweit bestehende Strukturen und Angebote der Sozialen Arbeit flexibel genug sind, um die vielfältigen Lebenskonzepte junger Erwachsener zu unterstützen und deren Teilhabe an gesellschaftlichen Entscheidungsprozessen zu fördern.

Schlussendlich ist die Quarterlife Crisis sowohl als eine Lebenskrise wie ebenfalls als ein Produkt der postmodernen Gesellschaft zu verstehen. Der Begriff „Quarterlife Crisis“ verniedlicht ein Problem, unter dem viele junge Menschen in ihrer Entwicklung zum erwachsenen Menschen leiden. Sie muss als eine ernstzunehmende Entwicklungsphase betrachtet werden, die eine kritische Reflexion und Anpassung der bisherigen Lebenslaufdebatte erfordert. Einerseits bietet sie jungen Menschen die Chancen, ihre Identität zu festigen und ihre Le-

benswege neu zu gestalten, andererseits benötigen diese umfassende Unterstützung durch gesellschaftliche Institutionen, insbesondere Sozialarbeitende, um gemeinsam an der Bewältigung der Herausforderungen zu arbeiten.

Literaturverzeichnis

Adam, B. (2003): Quarterlife Crisis. Jung, erfolgreich, orientierungslos. München: Heinrich Hugendubel Verlag.

Albert, Mathias/ Hurrelmann, Klaus/ Quenzel, Gudrun/ Schneekloth, Ulrich (2019): Die 18. Shell Jugendstudie - Eine Generation meldet sich zu Wort. Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research, Heft 4., 484-490.

Albrecht, Erik/ Hurrelmann, Klaus (2014): Die heimlichen Revolutionäre: Wie die Generation Y unsere Welt verändert. 1. Auflage, Weinheim: Beltz.

Arnett, Jeffrey Jensen (1998): Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. In: Human Development Volume 41 Issue 5-6, S. 295–315.

Arnett, Jeffrey Jensen (2000): Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. In: American psychologist Volume 55 Issue 5, S. 469–480.

Arnett, Jeffrey Jensen (2007): Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. In: Child development perspectives Volume 1 Issue 2, S. 68–73.

Arnett, Jeffrey Jensen (2015): Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties. 2. Auflage, New York: Oxford University Press.

Beck-Gernsheim, Elisabeth/ Beck, Ulrike (Hrsg.). (1994): Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Beck, Ulrich/ Beck-Gernsheim, Elisabeth (1993): Nicht Autonomie, sondern Bastelbiographie. In: Zeitschrift für Soziologie, Jg. 22, Heft 3, S. 178-87.

Brandtstädter, Jochen (2015): Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. 2. Auflage, Berlin: Springer Spektrum.

Bundesagentur für Arbeit (2024): Sozialarbeiter/in / Sozialpädagoge/-pädagogin . Aufgaben und Tätigkeiten kompakt. <https://web.arbeitsagentur.de/berufenet/beruf/58775> (Datum der Recherche: 30.07.2024).

Corsten, Michael (2020): Lebenslauf und Sozialisation. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Diemers, Daniel (2001): Die Multioptionsgesellschaft im Cyberspace. In: Brosziewski, Achim/ Eberle, Thomas Samuel/ Maeder, Christoph (Hrsg.): Moderne Zeiten. Reflexionen zur Multioptionsgesellschaft. Konstanz: UVK-Verlag, S. 199-212.

Dimock, Michael (2019): Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. URL: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/> (Datum der Recherche: 24.06.2024).

Dülffer, Meike (2008): 1968 - Eine europäische Bewegung?. URL: <http://www.bpb.de/geschichte/deutsche-geschichte/68er-bewegung/51992/1968-in-europa> (Datum der Recherche: 12.05.2024).

Engelhardt, Miriam/ Engelhardt, Nikola (2019): Wie tickst du? Wie ticke ich? Babyboomer, Generation X bis Z – Altersgruppen verstehen in Bildung und Beruf. Bern: hep-Verlag.

Eremit, Britta/ Weber, Kai F. (2016): Die fünf Säulen der Identität Individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Growing by Transformation. Wiesbaden: Springer Gabler.

Erikson, Erik H. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Erikson, Erik H. (1966): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Ewinger, Dunja/ Ternès, Anabel/ Koerbel, Juliane/ Towers, Ian (2016): Arbeitswelt im Zeitalter der Individualisierung Trends: Multigrafie und Multi-Option in der Generation Y. Wiesbaden: Springer Gabler.

Faltermaier, Toni/Mayring, P./Saup, W./Strehmel, P. (2014): Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. Kohlhammer-Urban-Taschenbücher, Band 14, 3. Auflage, Stuttgart: Kohlhammer.

Fietze, Beate (2009): Historische Generationen: Über einen sozialen Mechanismus kulturellen Wandels und kollektiver Kreativität: Bielefeld: transcript Verlag.

Filipp, Sigrun-Heide/ Aymanns, Peter (2018): Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. 2. aktualisierte Auflage, Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.

Freud, Sigmund (1991): Drei Abhandlungen zur Sexualtheorie. 10. Auflage, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2022): Resilienz. In: Schweer, Martin K. W. (Hrsg.): Facetten des Vertrauens und Misstrauens. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 71-87.

Gross, Peter (1994): Die Multioptionsgesellschaft. Frankfurt/Main: Suhrkamp.

Grotberg, Edith (1998): I am, I have, I can: What families worldwide taught us about resilience. Reaching Today's Youth: The Community Circle of Caring, Volume 2 Issue 3 S. 36-39.

Havighurst, Robert J. (1953): Human Development and Education. New York: David McKay.

Heinz, Walter R. (2000): Selbstsozialisation im Lebenslauf. Umriss einer Theorie biografischen Handelns. In: Hoerning, Erika M. (Hrsg.): Biografische Sozialisation. Theoretische und forschungspraktische Verankerung. Stuttgart: Lucius & Lucius, S. 165-186.

Hitzler, Roland (1994): Reflexive Individualisierung: zur Stilisierung und Politisierung des Lebens. In: Richter, Rudolf (Hrsg.): Sinnbasteln: Beiträge zur Soziologie der Lebensstile. Wien u.a.: Böhlau, S. 36-47.

Hitzler, Ronald (2001): Existenzbastler als Erfolgsmenschen. Notizen zur Ich-Jagd in der Multioptionsgesellschaft. In: Brosziewski, Achim/ Eberle, Thomas Samuel/ Maeder, Christoph (Hrsg.): Moderne Zeiten. Reflexionen zur Multioptionsgesellschaft. Konstanz: UVK-Verlag, S. 183-198.

Höfer, Renate (2000): Jugend, Gesundheit und Identität. Studien zum Kohärenzgefühl. Op-laden: Leske + Budrich.

Hurrelmann, Klaus/ Harring, Marius/ Rohlfs, Carsten (2014): Veränderte Bedingungen des Aufwachsens – Jugendliche zwischen Moratorien, Belastungen und Bewältigungsstrategien. In: Rohlfs, Carsten/ Harring, Marius/ Palentien, Christian (Hrsg.): Kompetenz-Bildung Soziale, emotionale und kommunikative Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. 2. Auflage, Wiesbaden: Springer, S. 61-81.

Hurrelmann, Klaus/ Quenzel, Gudrun (2016): Lebensphase Jugend. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung. 13. überarbeitete Auflage, Weinheim: Juventa.

Kast, Rudolf (2021): Herausforderung Führung – Führen in der Mehrgenerationengesellschaft. In: Klaffke, Martin (Hrsg.): Generationen-Management Konzepte, Instrumente, Good-Practice-Ansätze. 2. Auflage, Berlin: Springer Gabler, S. 293-312.

Keddi, Barbara (2003): Projekt Liebe. Lebensthemen und biografisches Handeln junger Frauen in Paarbeziehungen. Wiesbaden: Verlag Leske und Budrich.

Keupp, Heiner (2006): Gesundheitsförderung als Identitätsarbeit. In: Zeitschrift für qualitative Bildungs-, Beratungs- und Sozialforschung Heft 7, S. 217-238.

Keupp, Heiner (1997): Von der (Un-)Möglichkeit, erwachsen zu werden. Jugend heute als "Kinder der Freiheit" oder als "verlorene Generation". Journal für Psychologie, 5. Jahrgang Heft 4, S. 36–54.

Klaffke, Martin (2014): Generationen-Management Konzepte, Instrumente, Good-Practice-Ansätze. Berlin: Springer Gabler.

Klein, Markus (2003): Gibt es die Generation Golf? Eine empirische Inspektion. In: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie Heft 1. Jg. 55, S. 99-115.

Koch, Claus (2016): Pubertät war erst der Vorwaschgang. Wie junge Menschen erwachsen werden und ihren Platz im Leben finden. 3. Auflage, München: Gütersloher Verlagshaus.

Kring, Wolfgang/ Hurrelmann, Klaus (2019): Die Generation Z erfolgreich gewinnen, führen, binden. Herne: NWB Verlag.

Künemund, Harald/ Szydlik, Marc (Hrsg.) (2009): Generationen Multidisziplinäre Perspektiven. 1. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Noack, Juliane (2010): Erik H. Erikson: Identität und Lebenszyklus. In: Jörissen, Benjamin/ Zirfas, Jörg (Hrsg.): Schlüsselwerke der Identitätsforschung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 37-53.

Nörber, Martin (2013): Peer Education in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit. In: Deinet, Ulrich/Sturzenhecker, Benedikt (Hg.): Handbuch Offene Kinder- und Jugendarbeit. Wiesbaden: Springer VS, S. 339-346.

Oertel, Jutta (2014): Baby Boomer und Generation X – Charakteristika der etablierten Arbeitnehmer-Generation. In: Klaffke, M. (Hrsg.): Generationen-Management. Konzepte, Instrumente, Good-Practice-Ansätze. Wiesbaden: Springer, S. 27–56.

Reichelt, Eva (2021): Intergenerationales Management. 1. Auflage, Göttingen: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

Robbins, Alexandra/ Wilner, Abby (2003): Quarterlife Crisis: Die Sinnkrise der Mittzwanziger. Berlin: Ullstein Taschenbuch Verlag.

Robinson, Oliver C. (2015): Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In: R. Žukauskiene (Hrsg.), Emerging adulthood in a European context. New York: Routledge, S. 17–30.

Roemer, Martin, Zander, Margherita (Hrsg.). (2011): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Rogge, Frederike (2020): Gesundheit und Wohlbefinden im Übergang ins Erwachsenenalter. Eine triangulative Untersuchung über gelingendes Erwachsenwerden und die Bedeutung von sozialen Beziehungen. Kiel: Springer.

Schelsky, Helmut (1957): Die skeptische Generation. Eine Soziologie der deutschen Jugend. Düsseldorf/Köln: Eugen Diederichs Verlag.

Schimank, Uwe (2000): Handeln und Strukturen: Einführung in die akteurtheoretische Soziologie. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Stauber, Barbara/ Walther, Andreas (2013): Übergänge im Lebenslauf. In: Schröer, Wolfgang/ Stauber, Barbara/ Walther, Andreas/ Böhnisch, Lothar/ Lenz, Karl (Hrsg.): Handbuch Übergänge. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 23-44.

Truschkat, Inga (2013): Biografie und Übergang. In: Schröer, Wolfgang/ Stauber, Barbara/ Walther, Andreas/ Böhnisch, Lothar/ Lenz, Karl (Hrsg.): Handbuch Übergänge. Weinheim und Basel: Beltz Juventa, S. 44-64.

Vaskovics, Laslo A. (2001): Familiäre Entwicklungsverläufe in der Multioptionsgesellschaft. In: Brosziewski, Achim/ Eberle, Thomas Samuel/ Maeder, Christoph (Hrsg.): Moderne Zeiten. Reflexionen zur Multioptionsgesellschaft. Konstanz: UVK-Verlag, S. 229-244.

Welter-Enderlin, Rosmarie/ Hildenbrand, Bruno (2006): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer.

Wustmann, Corina (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz.

Zander, Margherita/ Roemer, Martin (2016): Resilienz im Kontext von Sozialer Arbeit: Das Geheimnis der menschlichen Seele lüften?. In: Wink, Rüdiger (Hrsg.): Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung, Studien zur Resilienzforschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 47-72.

Eidesstaatliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind in allen Fällen unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, 21.08.2024

Ort, Datum

