

Hans Christian Jurceka

Wer bin ich, und wenn ja, warum?

Die Generation Y in der psychotherapeutischen Praxis

EINLEITUNG: WARUM EIN ARTIKEL ÜBER DIE GENERATION Y?

Als Generation Y oder auch Millennials wird die Altersgruppe der zwischen 1980 und 2000 geborenen Menschen bezeichnet. Diese Generation ist in der öffentlichen Diskussion seit Jahren stark präsent und so gibt es auch eine Menge an medialen Beiträgen und Literatur zu den aktuell 20- bis 40-Jährigen.

Aus den unterschiedlichsten Perspektiven, wie beispielsweise der Verhaltenspsychologie oder der Personalführung, erklären uns diverse Autor*innen die Besonderheiten dieser Alterskohorte und, daraus abgeleitet, Ideen über den ‚richtigen Umgang‘ mit dieser Generation. Die Fülle von Material, die sich dazu vor allem online findet, bestätigt auch schon das erste Klischee über die Generation Y: Ihre offensichtliche Einzigartigkeit und besondere Unterschiedlichkeit, die einen individuellen Zugang zu dieser speziellen Gruppe notwendig erscheinen lässt.

Und dabei muss natürlich – gerade in einem systemischen therapeutischen Kontext – vor Verallgemeinerungen gewarnt werden: Jeder Mensch und jedes Weltbild sind einzigartig und jede Zusammenfassung von Charakteristika ist somit eine Verkürzung, die per se vieles auslassen wird.

Was also ist die Idee bzw. Motivation hinter diesem Beitrag?

Ich bin nun seit über zwei Jahren als Psychotherapeut (anfangs in Ausbildung unter Supervision) in eigener Praxis tätig und habe dabei viel mit Klient*innen zu tun, die man als Millennials bezeichnen könnte. In der Arbeit mit diesen Menschen habe ich viele wertvolle Erfahrungen gesammelt und hoffentlich hilfreiche therapeutische Prozesse gestalten können. Dabei habe ich bei aller Individualität persönlicher Lebensgeschichten auch manche Gemeinsamkeiten feststellen können, die im Kontext einer Psychotherapie als hilfreiche Leitlinien dienen könnten.

Somit ist mein Gedanke, dass auch durch die Zusammenfassung und Verkürzung einiger meiner Erfahrungen ein Erkenntnisgewinn und Diskussionsbeitrag entstehen kann. Als solcher möge der vorliegende Artikel verstanden werden. Dabei möchte ich auch immer bewusst eine Gegenposition im systemisch-konstruktivistischen Sinne mitdenken, denn „es könnte immer auch ganz anders sein“.

Die Altersgruppe der (jungen) Erwachsenen zwischen 20 und 40 Jahren weist einerseits beträchtliche Unterschiede auf, was ihre Position im Familienlebenszyklus sowie individuellen Werthaltungen und Lebenskonzepte betrifft. Dennoch soll andererseits die Frage erlaubt sein, ob und wie sich einige der Charakteristika, die der Generation Y zugeschrieben werden, in der psychotherapeutischen Arbeit zeigen und wie diese hilfreich genutzt werden könnten. Zielsetzung ist somit, den Blick auf die Generation Y zu schärfen und zu

überprüfen, wo einerseits übergeordnete Bilder und Konzepte über Millennials nützlich sein können und wo andererseits Verallgemeinerungen einem hilfreichen Arbeiten vielleicht im Wege stehen.

UM WEN SOLL ES HIER GEHEN? EINE ANNÄHERUNG AN DIE GENERATION Y

Die Ausprägung von Unterschieden zwischen einzelnen Generationen bzw. Alterskohorten, die sich psychologisch und soziologisch feststellen lassen, ist durch eine Vielzahl von Effekten begründet. Zu diesen zählen:

- Soziale, gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen, in denen die untersuchte Generation aufwächst.
- Eine Auseinandersetzung mit und eine Abgrenzung von der Vorgängergeneration.
- Die Zusammenfassung von Charakteristika von Hunderttausenden oder gar Millionen Individuen, die Gemeinsamkeiten sichtbar macht, dabei aber immer auch statistisch verkürzt.
- Besonderes Augenmerk gebührt in diesem Zusammenhang den prägenden Jahren zwischen 11 bis 15 Jahren, in denen Menschen den Übergang von der Kindheit zum Erwachsenwerden vollziehen. In diesen Jahren entwickeln sich persönliche Eigenschaften und Werthaltungen. Mitglieder einer Generation teilen dadurch ein kollektives Erleben innerhalb bestimmter gesellschaftlicher-sozialer-politischer Rahmenbedingungen.

Die einfachste Art sich der Generation Y zu nähern, ist jene der Namensgebung. In der Literatur wird die Alterskohorte als „Generation Y“ bezeichnet, weil sie auf die zuvor definierte Generation X gefolgt ist. Die zweite verbreitete Bezeichnung „Millennials“ bezieht sich auf die Tatsache, dass diese Menschen noch vor dem neuen Millennium geboren wurden. Mit diesen beiden Charakteristika stellen wir somit fest, dass es um die Geburtenjahrgänge 1980 bis 1999 geht. Manchmal wird dieser Zeitraum auch von 1980 bis 1995 definiert, doch für diesen Artikel sollen die Jahrgänge 1980 bis 1999 betrachtet werden, da mir diese Generationseinteilung stimmiger erscheint. Die betroffenen Menschen sind somit zum Zeitpunkt des Verfassens dieses Textes (2020) zwischen 21 und 40 Jahre alt (vgl. Mangelsdorf, 2015, S. 13–14).

WHAT'S IN A NAME? EINE ANNÄHERUNG AN BENENNUNGEN

Will man sich einer Beschreibung der Generation Y bzw. der Millennials annähern, so

kann man zum Beispiel bei der Namensgebung beginnen:

Millennials ist zunächst eine simple deskriptive Referenz auf die Zeit, in der diese Menschen geboren wurden und aufgewachsen sind, nämlich vor der Jahrtausendwende. Wenn man sich einige Jahre zurückerinnert, dann fällt auf, dass der Zeitenwende rund um das Jahr 2000 in der öffentlichen Diskussion eine große Bedeutung zugeschrieben wurde. Zum einen gab es IT-Spezialist*innen und Technologieskeptiker*innen, die sich vor einem Zusammenbruch von technischen Systemen aufgrund eines Y2K-Bugs fürchteten. Auch in esoterischen Zirkeln schien der Wechsel vom Jahr 1999 auf das Jahr 2000 mit einer – je nach Lesart – bedeutsamen oder auch dunklen Vorahnung erfüllt zu sein.

Heute wissen wir, dass es aufgrund des Millenniums zu keinen größeren Katastrophen gekommen ist und dennoch scheint das Konzept eines Zeitenwandels eine Bedeutung zu besitzen. Wir stellen also fest: Die Millennials sind die letzten Menschen, die noch in den 1900er-Jahren geboren wurden.

Generation Y ist die andere übliche Bezeichnung für diese Alterskohorte. Der Name stammt zunächst aus der Logik der Generationenfolge: Nach ihren Vorgängern, der Generation X, folgen alphabetisch die Ys. Bei der Erforschung typischer Charakteristika wurde die Namensgebung dann mit einer zweiten Bedeutung erfüllt: Lautmalerisch wird der Buchstabe Y im Englischen wie das Wort *why* ausgesprochen und dies scheint gut zu einer Generation zu passen, die sich die Frage nach dem *Why*, dem Warum, in vielen Lebenslagen stellt. Auf dieser Lesart beruht auch die paradoxe Frage im Titel dieses Beitrags, die natürlich eine Abwandlung des bekannten Buchtitels von Richard David Precht „Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?“ darstellt (vgl. Precht, 2007).

Die beiden Bezeichnungen Millennials und Generation Y werden in der Folge abwechselnd und synonym verwendet.



MAG. HANS CHRISTIAN JURCEKA ist Psychotherapeut (SF) und Coach in eigener Praxis in Wien. Kontakt: www.wie-nercoaching.at

AUSGEWÄHLTES UND WEGGELASSENES: DIE CHARAKTERISIERUNG VON MERKMALEN – EIN SYSTEMISCH- KONSTRUKTIVISTISCHER HINWEIS

In den folgenden Abschnitten geht es um charakteristische Eigenschaften, Haltungen und Verhaltensausrägungen, die der Generation Y zugeschrieben werden. Aus Gründen der Lesbarkeit beschreibe ich diese als deskriptive, phänomenologische Zuschreibungen in der Gegenwart. Da dies der Komplexität von individuellen Lebensentwürfen

natürlich nicht gerecht werden kann, möchte ich zu Beginn Folgendes vorausschicken: Wir betrachten Zusammenfassungen, statistische Auffälligkeiten und Auslassungen, die in Summe ein Bild einer Generation zeichnen. Dieses beruht zum Teil auf soziologischen Studien, zum Teil auf medialen Diskussionen oder auch auf Selbstbeschreibungen von Millennials. Nicht zuletzt fließen auch meine persönlichen Erfahrungen mit ein. In jedem Fall haben wir es mit individuellen Perspektiven und Bedeutungs-Zuschreibungen zu tun. An dieser Stelle sei noch eine kulturelle Einschränkung erwähnt, die den Beobachter-Bias auch prägt: Die Studien und Diskussionsbeiträge, die sich im deutsch- und englischsprachigen Raum finden, beziehen sich in den meisten Fällen auf Untersuchungen aus ebendiesen Kulturkreisen, d.h. sie sind geprägt von einer nordamerikanischen oder westeuropäischen Perspektive. Meine daran angeschlossene praktische Erfahrung bezieht sich in den überwiegenden Fällen auf österreichische Klient*innen aus meiner Praxis in Wien.

Aus den genannten Gründen möchte ich vorweg nochmals diesen Hinweis geben: Die folgenden Beschreibungen sind immer im systemisch-konstruktivistischen Sinne zu verstehen. Das heißt, sie stammen von Beobachter*innen, die in ihre Beobachtungen immer auch ihre eigenen Haltungen und Verhaltensweisen mit einbringen. Dabei ist jede Beobachtung grundsätzlich eine Einschränkung: Dort, wo zugeschrieben und ausgewählt wird, wird immer auch weggelassen. Somit möchte ich diesen Artikel mit systemischer Ambivalenz und einem kritischen Beobachter-Abstand verstanden wissen: Es könnten sich darin nützliche und sinnstiftende Informationen befinden – es könnte jedoch im Einzelfall immer auch ganz anders sein!

RELEVANTE BESCHREIBENDE MERKMALE DER GENERATION Y

– DIE FRAGE NACH DEM WARUM

Wie erwähnt, stellen Millennials die Frage nach dem Warum besonders laut und klar. Sie sind es gewohnt, die Welt erklärt zu bekommen – egal ob im familiären Bereich oder durch eine immer unüberschaubarer werdende Zahl an Meinungsführer*innen in (sozialen) Medien. Dazu gehört auch, Dinge verstehen zu wollen und kritisch zu hinterfragen. Nicht alles wird gleich akzeptiert, wenn sich die tiefere Bedeutung nicht erschließt oder wenn neue Informationen nicht in bisherige Zusammenhänge passen. Dies gilt sowohl für Meinungen und Haltungen wie auch für Verhaltensweisen: Es muss einen Sinn ergeben, sonst lohnt sich die Beschäftigung damit nicht. In vielen Fällen zeigen Millennials auch eine ausgeprägte Fähigkeit

zur Reflexion und eine Lust an der Beschäftigung mit der persönlichen Weiterentwicklung. Eigene Lebensentwürfe werden gerne kritisch hinterfragt und verändert.

– EINFLÜSSE DER ERZIEHUNG

Die Eltern der Millennials haben in ihrer eigenen Kindheit oftmals abwesende Eltern erlebt. Sie haben dadurch sowohl Aufmerksamkeit als auch Zeit vermisst. Bei den eigenen Kindern sollte dies anders werden und so wurden Millennials oft mit sehr viel Aufmerksamkeit bedacht. In vielen Medien wurde in den letzten Jahren das Phänomen der Helikoptereltern besprochen: Die eigenen Kinder werden als Erfolgsprojekt betrachtet und benötigen umfassenden Schutz und intensive Förderung. Einerseits, um sie vor einer Umwelt zu bewahren, die voller Gefahren steckt, andererseits, um sie fit für den Überlebens- und Karrierekampf in einer volatilen Zukunft zu machen.

So finden sich Erziehungskonzepte, in denen Generation Y-Kids helikoptergleich umschwärmt, betreut und gefördert wurden. Teilweise wurden sie auch von klein auf wie Erwachsene auf Augenhöhe in den familiären Diskurs einbezogen. Als Folge wird Millennials oft nachgesagt, dass sie ein überhöhtes Konzept ihrer Einzigartigkeit sowie einen unerschütterlichen Glauben an vielfältige optimistische Zukunftsmöglichkeiten entwickelten. Wenn beides auf dem weiteren Lebensweg auf den Prüfstand gestellt wird, kann dies ein hohes Maß an Verunsicherung und Frustration hervorrufen. Psychodynamische Ansätze würden hier feststellen, dass offenbar eine narzisstische Störung entstanden ist. Auch wenn ich als Systemiker dies nicht so ausdrücken würde, so kann es doch sinnvoll sein, das in solchen Situationen vorhandene Potenzial für tiefe Kränkungen mitzudenken (vgl. Miller, 1979, S. 20; Mangelsdorf, 2015, S. 27–28).

– FOKUS AUF FEEDBACK

Wie erwähnt, genossen viele Millennials eine partnerschaftliche Erziehung auf Augenhöhe, in der ein erwachsener Diskurs und permanente Feedbackschleifen eine wichtige Rolle spielten. Durch einen intensiven kommunikativen Austausch in der Familie erlebten sie eine starke Wirksamkeit mit viel Mitbestimmung im Familienleben. Ebenso wurden dadurch die Diskursfähigkeit und die Orientierung auf Feedback und Außenwirkung geschult. In Familie und Peer Group wird diese Erfahrung oftmals weiterhin erfüllt, nicht jedoch in anderen sozialen Kontexten. Vor allem die Arbeitswelt ist hier als eine Umgebung zu nennen, in der Ansprüche an Feedbackkultur und Mitbestimmung nicht immer eingelöst werden – auch wenn es hier in den letzten Jahren zu einem Umdenken in vie-

len Organisationen kommt (vgl. Mangelsdorf, 2015, S. 53-54).

- SCHNELLEBIGKEIT UND HOHE ERWARTUNGEN

In der Zeit, in der die Generation Y geprägt wurde, hat sich der technologische Fortschritt enorm beschleunigt. Vor allem Entwicklungen im Bereich der Digitalisierung haben das Alltagsleben stark verändert. Dies hat auf der einen Seite zu einer extrem raschen Verfügbarkeit von Informationen, Waren und Dienstleistungen geführt. Eine Lieferkultur ist entstanden, die höchste Ansprüche erzeugte: Wenn Amazon Prime das bestellte Paket einmal nicht gleich am nächsten Tag liefert oder bei der Mjam-Essensbestellung die Asia-Noodles in der Packung verrutschen, reagieren Millennials schnell mit negativen Bewertungen im Internet oder erbosten Anrufen beim Customer Service. Auf der anderen Seite hat diese Schnellebigkeit auch zu der (unterschwellig) Verpflichtung geführt, selbst immer rasch reagieren zu müssen. Egal ob es sich um die Antwort auf ein berufliches E-Mail oder einen WhatsApp-Chat unter Freunden handelt: Die Idee, immer online zu sein und Kommunikation schnellstmöglich erledigen zu müssen, erzeugt bei Millennials viel Stress. Dieser wirkt sich nicht nur im beruflichen Kontext, sondern auch privat aus. In dem Maß, in dem Informationen schneller verfügbar werden und man dadurch „Zeit spart“, steigt der eigene Anspruch, diese Zeit bestmöglich nutzen zu müssen und immer weiter zu optimieren. Gleichzeitig wird es durch die Vielzahl an Möglichkeiten quasi unmöglich, in einem einzigen Leben alles, was sinnerfüllend oder auch nur interessant wäre, jemals auszuschöpfen. Durch das zwangsläufige Scheitern an diesem Anspruch

richtet sich der Fokus auf einen schnellen Wechsel zwischen Vergangenheit und Zukunft. Der Geist schafft es immer weniger, im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Die Belastung, die hier entstehen kann, wird durch einen paradoxen Widerspruch weiter verstärkt: Es ist zwar scheinbar alles jederzeit und überall verfügbar, doch durch die volatile Umgebung ist es äußerst unsicher, dass ich auch wirklich das bekomme, was ich mir erträume – sei es beruflich oder privat. Zudem, wenn alles möglich ist, dann steigt der Druck, dass auch immer das Bestmögliche verwirklicht werden muss. Ein permanenter Optimierungszwang, der sich in der Frage widerspiegelt: „Ist das, was ich gerade verwirklicht

habe, wirklich gut genug?“ Oder wie Millennials es sagen würden: „Fear of Missing Out“, d. h. die Angst, etwas (Besseres) zu versäumen.

Diese Frage kann Stress und große (Selbst-)Zweifel in allen Lebensbereichen verursachen, die sich in Reflexionen wie diesen aus meiner therapeutischen Praxis äußern:

- Habe ich den richtigen Job oder kann ich noch erfolgreicher werden?
- Sollte ich bei der Arbeit noch mehr Spaß haben / noch mehr Sinn erleben?
- Ist meine Partner*in attraktiv genug oder kann ich eine*n bessere*n finden – das Angebot auf Tinder sieht doch recht verlockend aus?
- Mache ich genug Sport oder sind mir die Influencer auf Instagram schon wieder voraus?
- Bin ich noch ein guter Mensch, wenn ich mich nicht vegan ernähre wie der Rest meiner Peer Group?

(vgl. Rosa, 2017, S. 10-11; Heinzlmaier und Ikrath, 2013, S. 76-77).

- WETTBEWERB IN ARBEITSWELT UND PRIVATLEBEN

Ein geflügeltes Wort aus der Werbung war einst: „Der Vergleich macht Sie sicher!“ Im Fall der Millennials gilt oft das Gegenteil: Der Vergleich im permanenten Wettbewerb macht sehr unsicher. Die typische Vertre-

Wenn alles möglich ist, dann steigt der Druck, dass auch immer das Bestmögliche verwirklicht werden muss. Ein permanenter Optimierungszwang, der sich in der Frage widerspiegelt: „Ist das, was ich gerade verwirklicht habe, wirklich gut genug?“

ter*in der Generation Y ist jeden Tag auf den sozialen Medien mit unzähligen perfekt in Szene gesetzten Traumkörpern (junger) Influencer konfrontiert, die als digitale Nomaden um die Welt reisen und dabei scheinbar mühelos Geld verdienen, schöne Menschen kennenlernen und Cocktails schlürfen.

Gleichzeitig ist das Tempo in der Arbeitswelt in den letzten Jahren weiter gestiegen. Der Wettbewerb ist somit nicht nur im privaten Umfeld, sondern auch im Bereich Karriere hart geworden. Und der Arbeitsmarkt wird härter. Millennials reagieren ambivalent auf diesen Belastungsfaktor: Einerseits sind sie bereit, Leistung zu erbringen, andererseits ist der Erfolg um jeden Preis nicht mehr attraktiv. Sinn und Selbstverwirkli-

chung werden deutlich höher bewertet als in den Generationen zuvor. Nur wenn eine tiefere Bedeutung in einer Tätigkeit erkennbar ist, will die Generation Y im Job die extra Meile gehen. Denn sie hat auch erfahren, dass überdurchschnittlicher Einsatz gerade im beruflichen Kontext nicht immer belohnt wird. So optimieren Millennials ihre persönliche Work-Life-Balance bewusster als die vorigen Generationen, was aber nicht heißt, dass es keinen Einsatz bis zum Burnout mehr

von Kindesbeinen an mit digitalen Technologien und dem Internet vertraut geworden. Dadurch haben sich viele ihrer Interaktionen in die virtuelle Welt verlagert. Gleichzeitig treffen sie die Unterscheidung zwischen äußerer Welt und Online-Umgebungen weniger strikt als ältere Zeitgenossen. Es geht nicht um ein Entweder-Oder, sondern das Virtuelle ist eine selbstverständliche Erweiterung der physischen Realität, in der sich Millennials mit Leichtigkeit bewegen. Immer online zu sein und das Smartphone als Überlebenswerkzeug in allen Lebenslagen zu benutzen, ist eine Selbstverständlichkeit.

Millennials geben an, dass sie eher auf Sex, Alkohol und Fleisch als auf ihr Smartphone verzichten würden und checken ihr Handy 50 bis 80 Mal pro Tag. Bei aller Nützlichkeit bietet dieser Umgang mit Technologie natürlich auch neue Herausforderungen: Cybermobbing ist zum Beispiel ein Thema, das bekannte soziale Probleme verschärft

hat. Virtuelle Welten und digitale Tools weisen ein gewisses Suchtpotential auf. Auch der soziale Druck, permanent mit Technologie interagieren zu müssen, kann Belastungen hervorrufen. Phänomene wie digitale Desinformationskampagnen, Fake News und eingeschränkte Informationsblasen sind über die Generation Y im Mainstream unserer Gesellschaft angekommen (vgl. Kobza, Chang, Schwabl, 2018, S. 39–40, 51).

- SELBSTVERWIRKLICHUNG

Einige der folgenden Punkte wurden bereits angesprochen, sollen aber hier nochmals vertieft werden, weil dieses Thema für die Generation Y besonders wichtig zu sein scheint. Millennials sind in vielen Fällen von einem Wunsch nach Verstehen und Sinnstiftung angetrieben, der sich durch alle Lebensbereiche zieht. Dazu gehört die Idee, sich selbst in seinem Sein und Tun zu verwirklichen, seine persönliche Vorstellung von Glück zu realisieren und durch fortwährende Weiterentwicklung seine Möglichkeiten maximal auszuschöpfen. Dies äußert sich durch eine große Offenheit gegenüber Weiterbildungs- und Selbstreflexionsangeboten. Egal ob Coaching und Seminare im beruflichen Kontext oder Selbsterfahrung, Psychotherapie und verwandte Angebote im privaten Umfeld – persönliche Entwicklung steht hoch im Kurs. Manchmal kann diese jedoch auch zu Desorientierung oder Stressbelastung führen. Wenn die Idee, zur besten Version seiner

Während es in ihrer Elterngeneration noch üblich war, viele Jahre bei einem Unternehmen tätig zu sein, ist die Arbeitswelt nun von deutlich höherer Fluktuation geprägt. Häufige Jobwechsel sind für die Generation Y selbstverständlich und von langfristiger Planung haben sich viele Millennials verabschiedet.

gibt. Gerade im wachsenden Segment der Start-Up-Unternehmer finden sich viele Selbstständige, die beim Arbeitseinsatz langfristig über ihre Grenzen hinausgehen – mit negativen Folgen für die physische und psychische Gesundheit.

Dass die Zukunft insgesamt volatiler wird, bekommen die Millennials ebenso im Arbeitsleben zu spüren: Während es in ihrer Elterngeneration noch üblich war, viele Jahre bei einem Unternehmen tätig zu sein, ist die Arbeitswelt nun von deutlich höherer Fluktuation geprägt. Häufige Jobwechsel sind für die Generation Y selbstverständlich und von langfristiger Planung haben sich viele Millennials verabschiedet. Flexibilität lautet die Devise und diese wird durchaus optimistisch und freudvoll gelebt. Frühere Generationen mögen sich noch Sorgen über Lücken oder Brüche im Lebenslauf gemacht haben, für die Generation Y ist es durchaus üblich, zwischen Anstellung und Selbstständigkeit hin und her zu wechseln, dazwischen auf eine sechsmonatige Weltreise zu gehen oder das Berufsfeld mehrmals im Leben zu wechseln. Die sozialen Faktoren einer Tätigkeit und die Möglichkeit zur Sinnstiftung sind wichtiger geworden als langfristige Stabilität oder steile Karriereversprechen (vgl. Heinzlmaier und Ikrath, 2013, S. 67–70; Kobza, Chang, Schwabl, 2018, S. 32–33; Huber und Rauch, 2013, S. 22).

- UMGANG MIT TECHNOLOGIE

Die Generation Y ist als erste Generation überhaupt

Selbst zu werden, starken Leistungsdruck erzeugt, führt der Weiterentwicklungsimpuls im Extremfall in ein Burnout. Millennials schielen auf Mitglieder ihrer sozialen Referenzgruppen (die heutzutage durch die Digitalisierung weltweite Communities umfassen), vergleichen sich mit anderen und erleben oft Gefühle von Konkurrenz oder Unzulänglichkeit (vgl. Heinzlmaier und Ikrath, 2013, S. 78–80).

Ebenso kann der hohe persönliche Anspruch beim Streben nach Glück eine Belastung darstellen, frei nach John Stuart Mill: „Frage dich selbst, ob du glücklich bist, und du hörst auf, es zu sein“ (vgl. Watt Smith, 2017, S. 136–137).

- FLEXIBILITÄT UND FREIHEIT

Diese beiden Grundwerte stehen bei Millennials hoch im Kurs und machen einen wichtigen Teil ihres Selbstverständnisses aus. „Leben und leben lassen“ als Ideologie der zuvor angesprochenen Selbstverwirklichung ist das Motto. Dazu gehört in vielen Fällen die Ächtung jeder Form von Diskriminierung.

Auch in wirtschaftlicher Hinsicht spielen Flexibilität und Freiheit eine große Rolle. Statussymbole voriger Generationen, wie zum Beispiel ein eigenes Auto zu besitzen, wurden abgelöst von der Idee der Sharing Economy. Das Konzept, Güter flexibel und smart zu nutzen, hat eigenen Besitz als attraktive Idee in vielen Bereichen abgelöst. In einer Welt, die zunehmend unsicher ist und sich immer rascher verändert, ist das Festhalten an etablierten Sichtweisen oder auch physischen Gegenständen unpraktisch und nicht mehr opportun.

Gleichzeitig stellt sich bei großer Freiheit und Flexibilität für viele junge Menschen die Frage nach etablierten Grundwerten, an denen man sich festhalten kann. Wenn alles frei und flexibel ist, kann dies natürlich auch große Unsicherheit hervorrufen. Einerseits fallen die Orientierung und auch die Auswahl schwer, wenn zu viele Optionen offen stehen, andererseits stellt sich die Frage nach der langfristigen Gültigkeit und Stabilität von Werten (vgl. Williams, 2018; Heinzlmaier und Ikrath, 2013, S. 16; Huber und Rauch, 2013, S. 15).

- DATING, SEXUALITÄT UND BEZIEHUNGEN

Der allgemeine Trend zur Selbstoptimierung wirkt sich auch auf Beziehungen aus. Millennials sehen sich beim Dating und bei der Anbahnung von partnerschaftlichen Beziehungen oft unter Druck gesetzt. Eine schier endlose Auswahl an potenziellen Partner*innen und Dating-Apps wie Tinder, die schnell, unverbindlich und nach den Regeln eines einfachen Austausches funktionieren, haben Liebesbeziehungen verkompliziert. Wenn sexuelle Kontakte in einer übersexualisierten Gesellschaft rasch und unkompliziert

zu haben sind, stellt sich die Frage nach dem Wie und Warum einer festen Beziehung. So zeigt es sich, dass romantische Beziehungen zunehmend wie ökonomische Austauschprozesse wahrgenommen und bewertet werden (vgl. Heinzlmaier und Ikrath, 2013, S. 44–45).

„Fear of Missing Out“ ist ein Begriff für das Gefühl der Millennials, immer auf der Suche nach dem Nächstbesseren zu sein, weil man Angst hat, etwas zu versäumen. Das wirkt sich auch auf Partnerschaften aus: Diese werden häufig schnell angebahnt, aber bei Komplikationen auch schnell wieder losgelassen. Das führt bei Betroffenen zu Unsicherheit und Frustration. Durch den permanenten Wettbewerb auf Social Media entsteht oft das Gefühl, dass es andere besser machen als man selbst und dass die nächste noch attraktivere Partner*in nur einen Click entfernt ist. Als Folge dieser Wettbewerbssituation zeigt sich zum Beispiel, dass Störungen der Sexualität häufiger als früher und bei immer jüngeren Menschen auftreten.

- SOZIALE GRUNDWERTE

Neben der beschriebenen Oberflächlichkeit in der virtuellen Welt und bei manchen Beziehungen gibt es in der Generation Y aber auch den starken Wunsch nach tiefgehendem sozialen Austausch. Die Stabilität und das Vertrauen, welche Millennials oft in der Herkunftsfamilie erfahren haben, wollen sie auch in Freundschaften verwirklichen. Dabei sind Verantwortung füreinander und Integrität wichtige Kriterien. In dem Maß, in dem die Welt und ihre Zukunftsaussichten unsicherer werden, suchen junge Menschen verstärkt Halt in ihrer Peer Group und bauen dort stabile soziale Netzwerke auf. Diese dienen oft auch als Familien- oder Partnerschafts-Ersatz, während man noch auf der Suche nach der oder dem Richtigen ist (vgl. Huber und Rauch, 2013, S. 15, 18).

AUSWIRKUNGEN AUF DIE PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

Zusammenfassend kann man sagen, dass gewisse Dichotomien das Erleben der Generation Y prägen. Diese Gegensatzpaare finden sich wohl in vielen Lebensgeschichten, scheinen aber bei jungen Erwachsenen dieser Generation besonders stark ausgeprägt zu sein:

- Nähe vs. Distanz
- Sicherheit vs. Volatilität
- Chancen vs. Desorientierung durch viele Optionen
- Wunsch nach Flexibilität und Freiheit vs. Bedürfnis nach Eindeutigkeit und festen Wertestrukturen

Ein allgemeines Gefühl der Unsicherheit zeigt auch Auswirkungen bei psychischen Leidenszuständen. In den USA wurde der Begriff der „Millennial Anxiety“ geprägt, denn es zeigte sich bei Untersuchungen unter

amerikanischen Student*innen, dass Angststörungen gemeinsam mit depressiven Episoden die meistgestellten klinischen Diagnosen sind. Im Unterschied zu einer Generation davor, wo Depressionen noch deutlich häufiger als Ängste aufgetreten sind. In diesem Zusammenhang weisen einige Autor*innen auch darauf hin, dass die „Millennial Anxiety“ auf Einsamkeit und Entfremdung wie auch auf einem Gefühl der Desorientierung durch zu viel Auswahl beruhen kann (vgl. Watt Smith, 2017, S. 34, 40-41; Scheffler et al., 2018).

Im therapeutischen Kontakt zeigt sich, dass Mitglieder der Generation Y besonders therapieaffin sind. Sie kommen häufig ohne konkretes Anliegen, dafür jedoch mit einer generellen Unzufriedenheit und großer Veränderungsbereitschaft. Was kann dies nun für die psychotherapeutische Arbeit mit Klient*innen dieser Generation bedeuten?

EINE HYPOTHESE: DER AKTUELLE GENERATION GAP IN DER THERAPEUTISCHEN PRAXIS

Auf Basis der erwähnten Erkenntnisse über die Generation Y und meiner persönlichen Erfahrungen aus mehreren hundert Therapiesitzungen mit jungen Klient*innen möchte ich eine Hypothese zur Diskussion stellen. Natürlich gilt auch hier wieder, dass jedes Erleben und somit auch jedes Geworden-Sein von Menschen gänzlich individuell ist und jede Zusammenfassung immer nur eine Möglichkeit darstellt, die auch vieles – bewusst und unbewusst – auslöst.

In meiner persönlichen Praxis hat sich gezeigt, dass es einen grundlegenden Generationsunterschied zwischen Millennials und älteren Generationen gibt, der zu einer hilfreichen Unterscheidung beitragen kann. Ich möchte diesen als *Generation Gap* bezeichnen und in der Tabelle unten verdeutlichen. Sie stellt die

grundlegenden Lebensthemen und Fragen dar, denen sich die Klient*innen in meiner Praxis häufig konfrontiert sehen. Diese zeigen sich bei einzelnen Generationen meist sehr unterschiedlich.

Zusammenfassend zeigt sich aus meiner Erfahrung, dass Angehörige der älteren Generationen oft an der Vergangenheit leiden, das heißt, an Lebensthemen, die zu einem früheren Zeitpunkt entstanden sind: Etwas Ungünstiges ist passiert oder etwas Günstiges ist nicht passiert. Das Leiden der Generation Y stammt hingegen zum überwiegenden Ausmaß aus Quellen, die in der Zukunft liegen. Das können oft Lebensbereiche sein, die (noch) unsicher sind und/oder Themen, die Angst machen.

In der Literatur ist oft von „Nachreifung“ die Rede, das heißt, dass bei jungen Erwachsenen ein Bedarf besteht, nach der Pubertät und dem Eintritt ins Erwachsenenleben gewisse Themen und Ressourcen noch weiter zu entwickeln. Ich mag diesen Begriff nicht besonders, weil er die Idee von einem Defizit mittransportiert. Gleichzeitig erlebe ich aber bei vielen jungen Menschen doch den Wunsch, an diesem Punkt in ihrem Leben wichtige Fragestellungen genauer zu beleuchten. Dabei besteht die Vorstellung, danach erleichtert und gerüstet für die nächsten Entwicklungsschritte zu sein.

Die Unterschiedlichkeit der Themen aus der sich der *Generation Gap* ergibt, ist zu einem gewissen Grad natürlich auch durch das durchschnittliche Alter der beiden Gruppen begründet. Wenn man von einer durchschnittlichen Lebenserwartung ausgeht, haben Millennials einen kleineren Teil ihrer Lebenszeit schon gelebt und einen größeren noch vor sich. Somit ist es nachvollziehbar, dass sie sich mehr auf das konzentrieren, was noch vor ihnen liegt. Klient*innen aus der Generation X und darüber haben im Durchschnitt mehr als die Hälfte ihres Lebens schon gelebt und der

Generation Gap – Grundlegende Lebensthemen und Fragen, die sich in meiner Praxis häufig unterschiedlich bei Millennials vs. älteren Generationen zeigen

MILLENNIALS

- Weite und Endlosigkeit
- Freiheit und Sinnfrage
- Zu viele Optionen machen Angst
- Was soll ich tun?
- Worauf darf ich hoffen?
- Welche Versprechen wurden noch nicht eingelöst?
- Was könnte mir entgehen?

> Leiden an der Zukunft

ÄLTERE GENERATIONEN

- Vergänglichkeit und Endlichkeit
- Engstellen von früher schränken ein
- Zu wenige Optionen machen depressiv
- Was ist geschehen?
- Was hat gefehlt?
- Was kam zu kurz?
- Was wurde verletzt?
- Was habe ich versäumt?

> Leiden an der Vergangenheit

noch zu lebende Teil wird statistisch gesehen immer kleiner. Da mag es nachvollziehbar sein, dass es eine größere Anzahl an Themen in der Vergangenheit gibt, die schwer wiegen und somit in der Therapie bearbeitet werden.

Ich möchte den ausgeprägten *Generation Gap* dennoch als Arbeitshypothese hier vorschlagen, weil ich – auch aufgrund der zuvor erwähnten Erkenntnisse aus Literatur und Medien – der Meinung bin, dass Millennials in einem größeren Ausmaß „an der Zukunft leiden“. Dies auch im Vergleich zu dem „Zukunftsleid“, das die Generationen, die vor ihnen kamen, in ihrer eigenen Jugend erlebt haben. Die zunehmende Volatilität von Zukunftsaussichten (die derzeitigen Effekte der COVID-19-Pandemie sind hier das aktuellste Beispiel in einer langen Reihe) belastet Millennials ganz besonders. Denn diese unsichere Perspektive betrifft in der Generation Y Menschen, die meist mit großen Erwartungen und einer engen familiären Fürsorge aufgewachsen sind. Gerade weil dieser Altersgruppe alle Wahlmöglichkeiten offenstehen, leidet sie oftmals durch die Vielzahl ebendieser Optionen unter Gefühlen von Desorientierung und Angst.

FALLVIGNETTEN AUS DER THERAPEUTISCHEN PRAXIS

Ich möchte zum Abschluss meine zuvor entwickelte Hypothese mit drei kommentierten Fallbeispielen aus der eigenen therapeutischen Praxis illustrieren. Diese sollen als Diskussionsgrundlage dienen und zeigen, was aus meiner Sicht hilfreich gewesen sein könnte und welche Erkenntnisse sich daraus für die psychotherapeutische Arbeit mit jungen Erwachsenen ziehen lassen.

Alle Beispiele wurden anonymisiert bzw. wurden einzelne nicht fallrelevante Details verändert, um die Verschwiegenheit und Anonymität sicherzustellen. Ich erwähne hier bewusst keine klinischen Diagnosen, weil mir der systemisch-konstruktivistische Zugang wichtig ist. Es geht mir um Erlebnisinhalte und Veränderungswünsche in Bezug auf Denken, Fühlen und Verhalten und deren Entwicklung im psychotherapeutischen Prozess im Gegensatz zu einer präzisen wissenschaftlichen Einordnung im Kontext von Diagnose-Etiketten.

FALLVIGNETTE 1: ANGELIKA

Die Klientin ist 24 Jahre alt und absolviert ein Studium im künstlerischen Bereich. Sie hat als Künstlerin einen sehr erfolgreichen Instagram-Auftritt und jobbt nebenbei als Model. Der kreative Ausdruck ist ihr sehr wichtig, gleichzeitig ist sie unsicher, wie sie in diesem Bereich weitermachen will. Der Erfolg, den sie bisher hatte, erscheint ihr schal und bedeutungslos.

Sie beschreibt gute Beziehungen zu ihren Eltern und einen großen Freundeskreis, mit dem sie viel unter-

Diese unsichere Perspektive betrifft in der Generation Y Menschen, die meist mit großen Erwartungen und einer engen familiären Fürsorge aufgewachsen sind. Gerade weil dieser Altersgruppe alle Wahlmöglichkeiten offenstehen, leidet sie oftmals durch die Vielzahl ebendieser Optionen unter Gefühlen von Desorientierung und Angst.

nimmt. Seit ca. 2 Jahren ist sie in einer On-Off-Beziehung mit einem Studienfreund, die als angenehm, aber nicht sehr tiefgehend geschildert wird.

Die Klientin leidet in den letzten Monaten unter Schlaflosigkeit, Gedankenkreisen und einer diffusen Zukunftsangst. Sie ist sich nicht klar, wie es privat und mit dem Studium bzw. ihrer künstlerischen Tätigkeit weitergehen soll und das macht sie sehr unsicher und traurig. Das positive äußere Feedback, das sie von vielen Menschen zu ihrem scheinbar perfekten Leben bekommt, bedeutet ihr nichts mehr und verstärkt nur den Leidensdruck ihrer eigenen Gefühle von Sinnlosigkeit und Desorientierung.

Sie möchte für sich Klarheit erreichen, wie es in ihrem beruflichen und privaten Leben weitergehen soll und dabei wieder zu mehr Lebensfreude und Motivation finden.

In den ersten Therapiestunden arbeiten wir vor allem an der Unterschiedsbildung bezogen auf konkrete alltägliche Situationen, in denen die Klientin belastende Gefühle und Gedanken erlebt. Es zeigt sich, dass diese viel mit sozialem Druck zu tun haben. Die wahrgenommenen Erwartungen ihrer Umwelt verstärken ihre eigenen perfektionistischen Anteile. Die Angst, bezüglich ihrer Zukunft eine falsche Entscheidung zu treffen, verstellt den Blick auf vorhandene Ressourcen und lähmt ihre Entscheidungskraft. Über die Arbeit mit inneren Anteilen kann die Klientin zu der bisher

dominierenden Idee von Perfektionismus andere Anteile dazustellen: Ihre kreative Seite, die gerne neue Möglichkeiten erforscht sowie den sozialen Anteil, der im Austausch mit anderen Menschen auf neue Ideen kommt und sich gerne mehr zeigen möchte.

Die Klientin nutzt bereitwillig den Vorschlag, ihre kreative Seite in den Therapieprozess einzubringen und schreibt zwischen den Sitzungen viel über ihre Erlebnisse. Diese Notizen verdichten wir dann zu einer alternativen Erzählung ihres Lebens. Sie fokussiert darauf, ihrer eigenen Intuition zu vertrauen, im Unterschied zu Rückmeldungen aus ihrem Umfeld, die bisher viele Entscheidungen im Leben der Klientin bestimmt haben. Zusammen mit der Stärkung der bisher

Bindung nicht erfüllen können. Die enge Bindung und die liebevolle Verbundenheit, die sie in ihrer Herkunftsfamilie immer erlebt hat, scheint ihr zunehmend als ein Ideal, das sie in Paarbeziehungen nicht erreichen kann.

Dadurch leidet sie unter starken Selbstzweifeln und einer großen Traurigkeit, begleitet von der Angst, dass Sie nicht mehr den Mann fürs Leben finden wird und sich dadurch ihr Wunsch nach einer eigenen Familie nicht erfüllen kann. Sie fühlt sich immer mehr mut- und antriebslos und in sozialen Situationen zunehmend unsicher sowie von Selbstzweifeln geplagt. Ihre Herkunftsfamilie gibt ihr viel Rückhalt, doch außerhalb dieser engen sozialen Bezüge erlebt sie sich als

wenig kompetent und zieht sich immer weiter zurück. Diese Dynamik beschreibt sie als Teufelskreis: Dadurch, dass sie immer weniger unternimmt, wird sie auch immer unsicherer.

Wir beginnen mit einem vorsichtigen Verhandlungsprozess darüber, wozu die Therapie dienen kann. Das vordergründige Ziel „einen guten Partner zu finden“ kann vom Therapeuten nicht wörtlich angenommen werden. Die Klientin formuliert daraufhin den Wunsch, sich selbst besser kennenzulernen

und sich in sozialen Situationen weiterzuentwickeln, um tiefere Beziehungen mit Menschen eingehen zu können. Daneben scheint auch die Balance zwischen Beruf und Privatleben wichtig zu sein.

Zu Beginn der Therapie explorieren wir das System Herkunftsfamilie genauer: Es zeigt sich, dass die Klientin die Familie als einen starken Rückhalt erlebt, der auch mit vielen Verpflichtungen verbunden ist. Als jüngste von drei Geschwistern, die alle bereits ausgezogen sind und ihr eigenes Leben führen, fühlt sie sich dafür verantwortlich, die Familie zusammenzuhalten. Konkret bedeutet dies, dass sie Zusammenkünfte organisiert und ihren Eltern und den beiden älteren Schwestern bei Sorgen mit Rat und Tat zur Seite steht. Bei der Exploration dieser Zusammenhänge mit dem Familienbrett entwickelt die Klientin eine neue Perspektive: Das vertraute System beginnt nun, allzu eng zu wirken und sie nimmt sich vor, sich in Zukunft mehr abzugrenzen, Zuständigkeiten für andere abzugeben und verstärkt auf ihre Autonomie zu achten.

Dies führt in der Folge zu Konflikten: Da die Klientin gewohnte Aufgaben nicht übernimmt, fühlen sich vor allem ihre Schwestern mit manchen Herausforderun-

Es stellt sich im Leben eine Herausforderung, welche die derzeitigen Kräfte und Lösungsmöglichkeiten übersteigt. Diese Belastungssituation ist meist mit einer gewissen Desorientierung und Gefühlen von Angst, was die Perspektive für die Zukunft betrifft, verbunden. Symptomatisch zeigen sich Anzeichen einer depressiven Verstimmung oder Angststörung.

weniger genutzten Anteile erreicht die Klientin damit eine neue Perspektive: Ihre bisherige Lebenserzählung, die sie „Die perfekte Prinzessin“ nennt, wird zu einem neuen Narrativ, nämlich „Meine Abenteuerreise“. Dieser andere Blick auf ihren Lebensweg ermöglicht einen besseren Zugang zu vielen Ressourcen und einen konstruktiven Umgang mit der Unsicherheit, die in der Zukunft liegt. Am Ende eines offenbar hilfreichen Therapieprozesses sieht sich die Klientin in einer guten Balance zwischen ihren weiterhin hohen Ansprüchen und einer neuen Lust am Ausprobieren unterschiedlicher Erfahrungen.

FALLVIGNETTE 2: SABINE

Die Klientin ist 28 Jahre alt und arbeitet als Managerin in einem großen Konzern. Sie beschreibt sich selbst als besonders karriereorientiert und nimmt ihren Job sehr ernst, was auch einiges an Stress verursacht. Sie ist seit ca. 5 Jahren Single und findet einfach nicht den richtigen Mann, obwohl sie sehr aktiv sucht. Durch ihren Freundeskreis und Online-Kontakte ergeben sich regelmäßig kurze Affären, die aber ihr Bedürfnis nach Sicherheit, Beziehung und langfristiger

gen allein gelassen und auch die Eltern sehen bisherige Erwartungen an die Tochter nicht mehr erfüllt. Wir arbeiten in dieser Phase viel mit dem Gefühl der Ambivalenz. Einerseits spürt die Klientin eine Entlastung und die neu gewonnene Autonomie macht Lust auf mehr, andererseits hat sie ein schlechtes Gewissen, weil sie ihre bisherige Rolle in der Familie nicht mehr wie gewohnt ausfüllen will.

Soziale Kontakte außerhalb der Familie intensivieren sich in dieser Phase und dies hilft der Klientin, eine gute Balance zwischen den Familienkontakten und Erfahrungen im Freundeskreis und mit neuen Bekanntschaften zu finden. Sie beendet die Therapie nach 8 Sitzungen mit dem persönlichen Resümee, dass sie sich nun befreit fühlt, neue Wege zu gehen und wieder Vertrauen in eine lebenswerte, aufregende Zukunft gewonnen hat.

FALLVIGNETTE 3: ASTRID

Die Klientin ist 33 Jahre alt und lebt mit ihrem Partner in Wien. Die Partnerschaft wird als sehr harmonisch beschrieben. Sie arbeitet als Projektleiterin in einem Technikunternehmen, ist erfolgreich und mag ihren Job. Ihre Herkunftsfamilie lebt im Burgenland, wo sie auch aufgewachsen ist. Die Eltern haben sich vor kurzem überraschend getrennt und leben beide bereits bei neuen Partnern. Durch die Trennung ist es in der Familie zu starken Konflikten gekommen.

Die Klientin fühlt sich durch die überraschende Trennung ihrer Eltern, zu der es aus ihrer Sicht keine befriedigende Erklärung gibt, überrumpelt. Es kommt dadurch zu ständigen Konflikten und vertauschten Rollen, da sie die Eltern in ihrem Verhalten sehr regressiv erlebt. Sie möchte die neuen Partner ihrer Eltern nicht kennenlernen und dadurch hat sich das vormals enge und harmonische Familienleben in ein permanentes Konfliktfeld verwandelt. Sie ist darüber sehr traurig und verwirrt und klagt über Schlaflosigkeit und generelle Unzufriedenheit. Dies beginnt auch die bisher sehr schöne Beziehung zu ihrem Partner zu beeinträchtigen. Ziel der Klientin ist es, diese aktuell sehr belastende Situation für sich gut zu verarbeiten und wieder eine bessere Kommunikation mit ihren Eltern im Kontext der neuen Patchwork-Familie herzustellen.

Um das Familiensystem, das sich ja in den letzten Monaten radikal verändert hat, besser kennenzulernen, arbeiten wir zu Beginn intensiv mit dem Familienbrett. Es zeigt sich, dass bis vor wenigen Monaten eine sehr enge Beziehung zwischen der Klientin und ihren Eltern sowie den beiden älteren Geschwistern bestanden hat (regelmäßige Besuche, viele Telefonate). Die Geschwister zeigen aktuell mehr Verständnis für die Trennung als die Klientin und waren auch nicht so

überrascht wie sie. Durch die zirkuläre Reflexion dieses Unterschiedes gewinnt die Klientin neue Perspektiven und formuliert für sich ein neues Ziel: Wie kann eine erwachsene Beziehung zu ihren Eltern aussehen, in der wieder eine wertschätzende Kommunikation möglich wird, aber bei der sie zunehmend auf eine erwachsene Abgrenzung zu ihnen achtet?

In diesem Prozess arbeiten wir viel mit zirkulären Fragen und Perspektivwechseln sowie Rollenübungen. Diese helfen der Klientin, einen ganzheitlicheren Blick auf die neue Familienkonstellation zu gewinnen und ihre Rolle als erwachsene Tochter für sich zu definieren.

In der Abschlussphase der Therapie geht es vor allem um den gelingenden kommunikativen Austausch: Die Klientin hat bewusst weniger Kontakt zu ihren Eltern als vor der Trennung und beschreibt diesen als zunehmend gut passend. Wir besprechen viele der aktuellen familiären Gesprächs- und Konflikt-Situationen und arbeiten dabei mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg, welches die Klientin als sehr hilfreich empfindet. Sie nimmt sich zum Abschluss der Therapie vor, die bisherige Balance von Nähe und Distanz in der Beziehung zu ihrer Herkunftsfamilie weiterhin gut zu pflegen und dabei auf ihr Wohlbefinden zu achten.

CONCLUSIO

In meiner Arbeit mit Mitgliedern der Generation Y, die hier beispielhaft durch drei Fallvignetten illustriert wird, zeigen sich viele individuelle Effekte. Gleichzeitig gibt es jedoch Gemeinsamkeiten, die mir bedeutsam scheinen.

Die Ausgangssituation der Psychotherapie ist oft geprägt durch die starke Zukunftsorientierung dieser Gruppe von Klient*innen: Es stellt sich im Leben eine Herausforderung, welche die derzeitigen Kräfte und Lösungsmöglichkeiten übersteigt. Diese Belastungssituation ist meist mit einer gewissen Desorientierung und Gefühlen von Angst, was die Perspektive für die Zukunft betrifft, verbunden. Symptomatisch zeigen sich Anzeichen einer depressiven Verstimmung oder Angststörung. Klient*innen stellen sich oft die Frage „Wie soll es nur weitergehen?“ und bringen damit ihre aktuellen Gefühle von Hilflosigkeit oder Verzweiflung auf den Punkt.

Der von mir zuvor beschriebene *Generation Gap* zeigt sich somit vor allem beim Einstieg in die Therapie. Für die Fragen und Nöte, mit denen Klient*innen zu mir in die Praxis kommen, scheint es einen bedeutsamen Unterschied zwischen „Leiden an der Vergangenheit“ auf der einen Seite und „Leiden an der Zukunft“ auf der anderen Seite zu geben.

Im therapeutischen Prozess ist der Unterschied zwischen den Generationen dann weniger bedeutsam, wobei es bei der Generation Y doch einige Merkmale gibt, die auffallen. Es zeigt sich oft eine große Flexibilität der Millennials und eine Vertrautheit mit einer systemischen Denkweise: Klient*innen sind gerne bereit, familiäre und andere soziale Einflüsse zu beleuchten. Sie lassen sich bereitwillig auf die Reise zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ein, wenn es darum geht, die eigene Geschichte zu erforschen, zu verstehen und neu zu schreiben. Bei vielen Millennials öffnen sich schnell neue Perspektiven und Vergangenes wird ebenso wie Zukünftiges für die Arbeit in der Gegenwart bedeutsam.

Wesentlich scheint mir auch die Bereitschaft von Millennials, sich den Lebensfragen im Hier und Jetzt zu stellen. Ich habe viele Klient*innen aus der Generation Y kennengelernt, die mutig und entschlossen auf ihre seelische Not blicken und sich auf die therapeutische Reise einlassen. Diese Menschen kommen häufig mit einem grundlegenden Vorwissen über Psychologie, Psychotherapie oder lebensgeschichtliche Entwicklungstheorien. Dazu kommt eine große Lust an der Reflexion und eine gewisse Erfahrung in der Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit und Lebensgeschichte. Beides hilft oft bei einem schnellen Einstieg in den therapeutischen Prozess. Gleichzeitig kann beides jedoch auch hinderlich sein, wenn ein allzu starker Leistungs- oder Optimierungsgedanke in die Therapie eingebracht wird.

In diesem Spannungsfeld sehe ich den Schwerpunkt meiner Arbeit vor allem mit jungen Erwachsenen. Es scheint mir wichtig, auf die Balance zwischen einer fokussierten und manchmal auch schnellen Lösungsorientierung und einer konstruktivistischen Langsamkeit zu achten. Erstere ist hilfreich, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Letztere schafft durch bewusstes Nicht-Wissen genügend Zeit und Raum für Reflexion und neue Wirklichkeitskonstruktionen.

neration-z-babyboomer-unterschiede-chancen/#Hauptmerkmale_der_Generation_Z (abgerufen am 06.07.2020).

- Miller, Alice. *Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1979.
- Precht, Richard David. *Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?* München: Wilhelm Goldmann, 2007.
- Rosa, Hartmut. *Beschleunigung: Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Berlin: Suhrkamp, 2017.
- Scheffler, Richard et al. *The Anxious Generation: Causes and Consequences of Anxiety Disorder Among Young Americans*. Berkeley: Berkeley Institute for the Future of Young Americans, 2018.
- Scholz, Christian. *Generation Z. Wie sie tickt, was sie verändert und warum sie uns alle ansteckt*. Weinheim: Wiley, 2014.
- Watt Smith, Tiffany. *Das Buch der Gefühle*. München: dtv, 2017.
- Williams, Robert. *Forrester: Millennials boost growth of sharing economy*, 2018, unter: www.mobilemarketer.com/news/forrester-millennials-boost-growth-of-sharing-economy/515851/ (abgerufen am 30.06.2020).

LITERATUR

- Heinzlmaier, Bernhard und Ikrath, Philipp. *Generation Ego. Die Werte der Jugend im 21. Jahrhundert*. Wien: Promedia, 2013.
- Huber, Thomas und Rauch, Christian. *Generation Y. Das Selbstverständnis der Manager von morgen*. Düsseldorf: Signium International, 2013.
- Kobza, Rudi. Chang, Kaitlyn. Schwabl, Thomas. *Austrian Millennial Report 2018*. Wien: Kobza and the Hungry Eyes & Marketagent, 2018.
- Mangelsdorf, Martina. *30 Minuten Generation Y*. Offenbach: Gabal, 2015.
- Mihovilovic, Julia und Knebel, Cassandra. *Generation Y, Generation X, Generation Z – Unterschiede & Chancen*, 2017, unter: www.berlinerteam.de/magazin/generation-y-generation-x-ge-