

Die Generation junger Erwachsener scheint wenig widerstandsfähig zu sein: Jüngst zirkulierte ein Essay der amerikanischen Buzzfeed-Autorin Anne Helen Petersen durchs Netz, der die Millennials als „Generation Burn-out“ beschrieb. Die Zustimmung war extrem groß, viele junge Leute konnten sich und ihre Probleme in dem Text wiederfinden. Und es geht dabei wohl nicht nur um diverse Befindlichkeiten: Auch verschiedene Studien deuten zumindest darauf hin, dass Burn-out-Symptome unter jungen Leuten zunehmen.

VON JULIA HACKOBER

Die AOK etwa befragte im Jahr 2016 18.000 Studierende, 53 Prozent davon gaben an, unter starkem Stress zu leiden. Und das schon im Studium. Überwältigen die Herausforderungen des modernen Lebens junge Leute? Ein Gespräch mit Mentaltrainerin Melanie Kohl.

WELT: Im Internet gibt es Dutzende von Psycho-Schnelltests – wenn man die am falschen Tag macht, hat man sich schnell selbst einen Burn-out attestiert. Bilden sich Millennials ihre Erschöpfungszustände vielleicht nur ein?

MELANIE KOHL: Das kann ich aus meiner täglichen Praxis nicht bestätigen. Früher waren es eher die Babyboomer, die sich überlastet fühlten, inzwischen kommen immer mehr junge Leute zwischen 25 und 34 zu mir. Neulich etwa ein junger Mann Anfang 30, der in einer IT-Firma arbeitete und dort an seine absoluten Grenzen kam, dauernd Nasenbluten hatte, nicht mehr schlafen konnte. Das ist schlimm.

Woran liegt es, dass sich solche Fälle häufen? Was stimmt nicht mit der Generation?

Das ist eine Generation der Selbstoptimierer. Diese jungen Leute sind schon in der Schule und in der Uni mit dem Bewusstsein konfrontiert worden, dass 100 Prozent nie genug sind, dass man immer noch mehr geben muss, als erwartet wird. Dieser permanente Leistungsdruck führt seit der Jugend zu einem unglaublichen Stress, abliefern zu müssen. Dazu kommt, dass sich viele Digital Natives keine Pause gönnen, weil sie pausenlos am Handy erreichbar und verfügbar sind. Es gibt keine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit – und bislang ist gesellschaftlich noch nicht wirklich gelernt, wie man damit umgehen soll.

Aber wie merke ich, ob ich grad nur eine stressige, doofe Phase erlebe, wie es im Leben immer mal wieder vorkommt – oder ob es mir wirklich so schlecht geht, dass ich mir Hilfe suchen muss?

Ich beobachte, dass viele junge Leute kein gutes Körpergefühl haben. Dabei sendet der Körper alle Signale, die darauf hindeuten, dass etwas nicht stimmt. Auf körperlicher Ebene können das etwa Verspannungen sein, Migräneanfälle, ständige Erkältungen. Auf emotio-

naler Ebene fühlt man sich häufig gereizt, ist abends nur noch müde, hat keine Lust mehr auf Unternehmungen, zieht sich zurück. Wenn das alles zusammenkommt, und zwar über einen längeren Zeitraum, sollte man auf jeden Fall auf die Bremse treten, Hilfe suchen und Präventionsarbeit leisten. Denn im schlimmsten Fall klappt der Körper irgendwann ganz zusammen.

Würden Sie die Unfähigkeit vieler Millennials, sich alltäglichen Aufgaben zu stellen, auch schon als Warnsignal betrachten? Anders gefragt: Habe ich

Millennial? Burn-out!

Macht das moderne Leben junge Leute krank? Wie kann man sich von Berufsstress erholen, wenn es keine Grenze mehr gibt zwischen Job und Freizeit? Ein Gespräch mit Mentaltrainerin Melanie Kohl

gesse, meine Rechnungen zu bezahlen?

Es ist auf jeden Fall ein Zeichen dafür, dass man sich im Job dermaßen auspowert, dass für alltägliche Aufgaben keine Kraft

dann eine Aufschieberitis – weil sie kleine Erledigungen für weniger wichtig erachten als das, was im Job ansteht.

Welche Probleme belasten jun-

tung nach besonders häufig?

Es gibt eine Top drei der immer gleichen negativen Glaubenssätze: Ich bin nicht gut genug. Ich kann nicht Nein sagen, weil ich harmoniebedürftig bin. Ich habe

Die Generation Y steht vor speziellen Problemen

Handy zu scrollen, das ist keine Entspannung fürs Gehirn. Einfach mal nichts tun, aus dem Fenster schauen, das ist eine wirkliche Pause. Zweitens muss man ein vernünftiges Emotionsmanagement betreiben. Bei vielen jungen Leuten beobachte ich eine Neigung zur emotionalen Dissonanz ...

Was bedeutet das denn?

Das bedeutet, dass das gezeigte Gefühl nicht zu den eigentlichen Gefühlen passt. Man lächelt zum Beispiel, obwohl man gerade total genervt ist. Man kennt das aus den Serviceberufen, und solche emotionale Dissonanz ist einer der Haupttreiber für Burn-out. Hier ist es wichtig, erst einmal die eigene Resilienz zu stärken und negative Gefühle aufzulösen.

Was kann ich denn im Großraumbüro tun, um mich abzu- regen?

Es gibt natürlich viele verschiedene Methoden. Sie können das Gehirn zum Beispiel mit einer bestimmten Musik in den Zustand versetzen, den es normalerweise in REM-Schlafphasen hat, das nennt man die Bilaterale Hemisphärenstimulation. Diese Ding-Dong-Melodie hören Sie drei Minuten lang mit Kopfhörern, dann kriegt das auch keiner im Büro mit, und das sorgt für Entspannung. Sie können sich auch einfach zwei Minuten lang auf Ihre Atmung konzentrieren.

Das waren jetzt zwei Säulen der psychischen Gesundheit.

Mit dem Geist meine ich den Persönlichkeitstypus. Relativ entscheidend im alltäglichen Leben ist, ob man eher optimistisch ist und stets einen Blick für Chancen hat – oder ob man pessimistisch ist und Angst vor Veränderungen hat. Man kann sich ziemlich einfach dahin trainieren, optimistischer zu denken. Indem man etwa nicht ständig nur davon redet, was nicht gut gelaufen ist – sondern sich ganz explizit bewusst macht, was richtig gut war.

Und dann braucht man wohl noch einen Sinn im Leben?

Damit meine ich, dass gerade junge Leute in ihrem Beruf nach der Sinnhaftigkeit suchen. Je besser man die eigenen Stärken und Werte in den Beruf einbringen kann, desto erfolgreicher und erfüllter wird man sein. Es ist sehr wichtig, sich hier selbst zu hinterfragen: Wer bin ich eigentlich, was kann ich gut?

Ehrlich gesagt, glaube ich nicht, dass das ein Problem der Millennials ist. Unter jungen Leuten ist doch ständig Thema, ob man die wahre berufliche Erfüllung schon gefunden hat. Was auch einen gewissen Druck erzeugen kann.

Interessant. Ich denke, auch dieses Phänomen ist dem Perfektionsschwang dieser Generation geschuldet, der sich durch alle Bereiche des Denkens zieht und am Ende krank macht.

Schließen Leistungsbewusstsein und psychische Gesundheit einander aus?

Nein, ich spreche gern von der „gesunden High Performance“. Wenn man einen vernünftigen Arbeitsrhythmus einhält, kann man auch ein enormes Arbeitspensum absolvieren. Wenn wir jetzt von Kopfarbeit ausgehen, dann ist es am gesündesten, sich ans „Sprinter-Prinzip“ zu halten. Das heißt: konzentriert über einen kurzen Zeitraum arbeiten, volle Power geben, nach 90 Minuten eine bewusste Pause einlegen. Länger kann sich das Gehirn ohnehin nicht konzentrieren. Und mit Pause meine ich nicht den schnellen Kaffee zwischendurch, bei dem noch mit den Kollegen gequatscht wird; da muss man dann schon bewusst abschalten. Es gibt eine ganz gute Website, die heißt donothingfortwominutes.com; auf dieser Seite zählt ein Countdown zwei Minuten runter, im Hintergrund läuft Meeresrauschen, und wenn Sie die Maus in der Zwischenzeit bewegen, startet der Countdown von Neuem.

Ich frage mich, wieso ausgerechnet Millennials so große Probleme haben, sich um ihre psychische Gesundheit zu kümmern. Das Thema Burn-out ist in den Medien so präsent, eigentlich müsste doch die Hemmschwelle gesunken sein zu sagen: Hey, ich brauche jetzt mal eine Pause.

Das kommt extrem auf die einzelnen Persönlichkeiten und natürlich auch die Arbeitgeber an. Wenn ich Angst haben muss, dass meine Karriere zu Ende ist, wenn ich zugebe, eine Pause zu brauchen – dann ist die Hemmschwelle natürlich noch hoch. Es gibt zwar Unternehmen, die sich für das Thema psychische Gesundheit langsam öffnen, aber der Wandel findet nur langsam statt.

Wo muss umgedacht werden?

Die Unternehmenskultur in Deutschland ist häufig noch von mangelnder Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern geprägt. Nach dem alten Motto – „nicht gemeckert ist gelobt genug“. Junge Menschen aber streben nach Anerkennung. Wenn man sich aber stets in Unsicherheit wähnt und den Konkurrenzkampf zu spüren bekommt, dann gerät man immer mehr in die gedankliche Spirale: bloß keine Fehler machen. Das hält man eine gewisse Zeit durch, aber nicht für ewig.

Wie finden Sie es eigentlich, wenn Menschen in den sozialen Netzwerken von ihren Burn-out-Erfahrungen oder psychischen Erkrankungen berichten? Auf Instagram ist das Thema ziemlich verbreitet.

Schwierig. Ja, das kann helfen, dem Thema das gesellschaftliche Stigma zu nehmen. Aber gleichzeitig spielt dieses Öffentlichmachen auch in die Hände der Krankheit, weil hier wieder krampfhaft nach Anerkennung und Zustimmung von außen gesucht wird. Dabei soll man die Anerkennung für sich in sich selbst finden.

dann am Mindset arbeiten, damit das Gefühl für sich selbst wieder positiv wird.

Wie fängt man damit an?

Für mich gibt es vier Säulen, mit denen man im Reinen sein muss

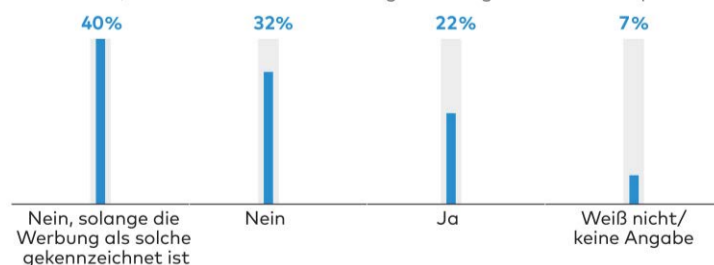
und die dafür verantwortlich sind, dass man gesund leistungsfähig ist: Körper, Emotionen, Geist und Sinn. Körperliche Fitness bedarf echter Entspannungsphasen. Netflix zu schauen und beim Kaffeetrinken auf dem

Ganz schön viel „vielleicht“. Belegen kann man etwas anderes, dass nämlich die Jungen von 16 bis 24 Jahren bereits jetzt ganz schön viel von dem kaufen, was Novalanalove oder die Zwillinge Lisa und Lena ihnen zeigen. 43 Prozent der vom BVDW Befragten in dieser Altersgruppe haben „Influencern“ schon etwas nachgekauft. Je älter die Befragten, desto kleiner wird diese Zahl – aber eben nie so klein, dass sie für Marketingmenschen nicht mehr interessant sein könnte.

In der Altersgruppe 35 bis 44 funktioniert das Ganze noch ausgesprochen gut, hier folgten schon 22 Prozent einer Kaufempfehlung auf Instagram. Selbst die 55- bis 64-Jährigen, von denen man nicht mal wusste, dass sie überhaupt wissen, was Instagram ist, kaufen Dinge, die dort beworben werden. Fünf

Sind Influencer auf dem absteigenden Ast?

Stört es Sie, dass Influencer für Geld/Gegenleistungen Produkte empfehlen?



Prozent aus dieser Altersklasse immerhin. Zwei Prozent mehr als etwa noch 2017. Und die Zahl wird imposanter, wenn man nach den Befragten filtert, die Social Media auch regelmäßig nutzen. Von ihnen sind es stattliche 21 Prozent, die „Influen-

cer“-Empfehlungen shoppen. Bei den 35- bis 44-Jährigen dann auf einmal sogar 52 Prozent.

Für Marken, deren Produkte nicht auf Primark-Niveau liegen, kristallisiert sich damit eine interessante Zielgruppe heraus: die Älteren. Menschen Mitte 30

bis Mitte 60, denen man alles mögliche bei Instagram präsentieren könnte, von Medikamenten bis hin zu Eigentumswohnungen. Die Geld haben und es ausgeben können, ohne ihre Eltern vorher um eine Taschengelderhöhung bitten zu müssen. Gerade bei den Ü-50ern gibt es noch großes Potential. Denn bislang gibt es kaum Inhalte für sie, kaum „Influencer“, die selbst so alt sind. Die wenigen, die es gibt, werden jedenfalls bejubelt. Susanne Ackstaller oder auch Texterella, so heißt ihr Blog, ist ein gutes Beispiel dafür.

Ackstaller empfiehlt Kleider und Schuhe, oft aus dem mittleren Preissegment. Sie wirbt nicht so penetrant wie viele ihrer jüngeren Kollegen – und hat vielleicht auch deshalb Erfolg. Oder der Blog Liebesbotschaft. Hier schreiben eine 43-jährige Mutter und ih-

re 22 Jahre alte Tochter über ihren gehobenen Lifestyle – eigentlich die ideale Kombination für Werber, weil hier gleich mehrere Zielgruppen angesprochen werden.

Dass der Beruf „Influencer“ sich demnächst erübrigen wird, ist nicht abzusehen. Außer vielleicht, Instagram macht wahr, was mehrere Tech-Websites im Internet behaupten: Bald solle nicht mehr zu sehen sein, wie viele Likes ein Bild bekommt. Angeblich wolle man dafür sorgen, dass Instagram zu einem netteren Ort wird, an dem nicht allein die Beliebtheit zählt. Für Werbung hieße das aber auch: Der „Alle wollen es, ich will es auch“-Mechanismus funktioniert dann nicht mehr. Dann müssten sich „Influencer“ tatsächlich mal überzeugende Argumente für ihre Produktempfehlungen überlegen.