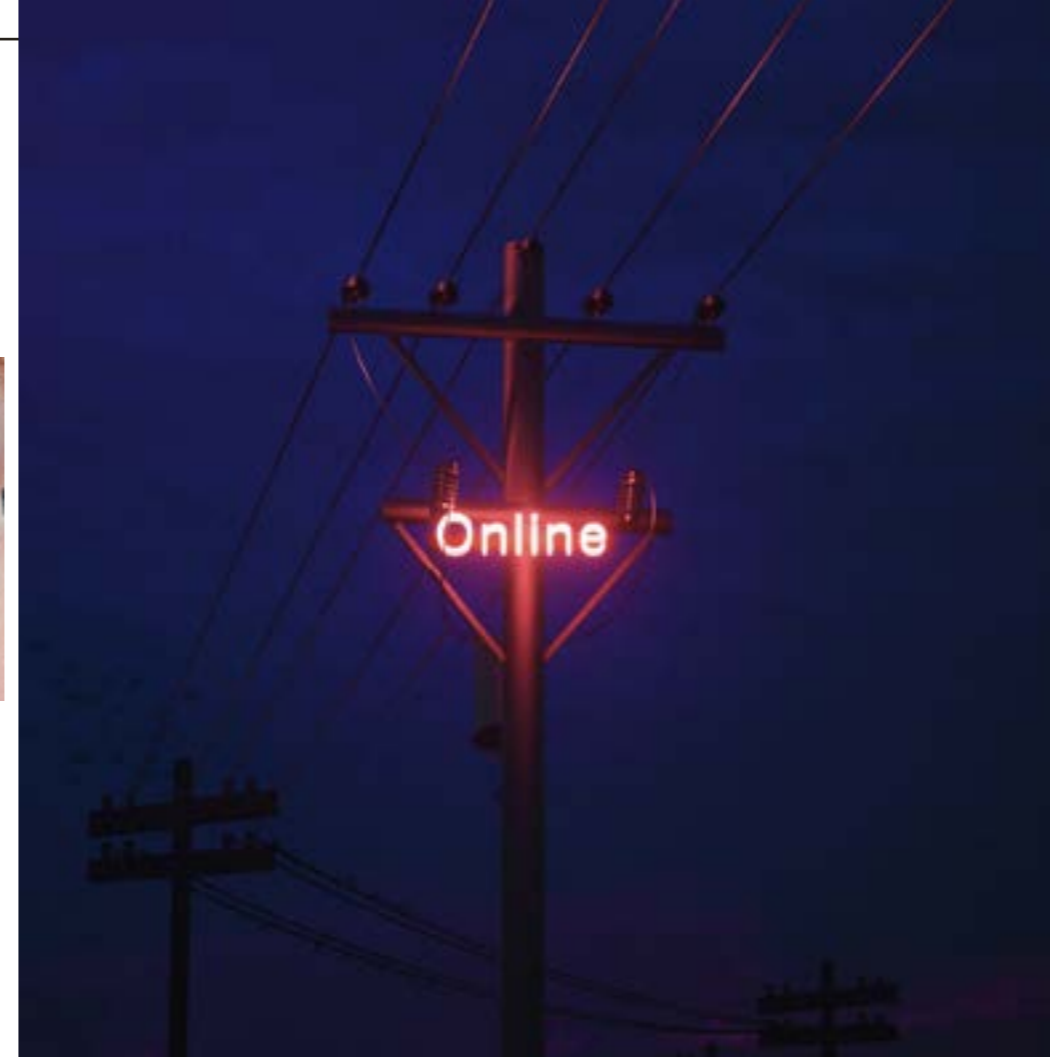


TITELTHEMA

# #MÜDE Generation atemlos

Die Millennials können alles tun, alles sein, alles werden. Genau das wird ihnen zum Verhängnis: Sie stossen an ihre Grenzen – psychisch und körperlich.

TEXT: NICOLE KRÄTTLI | INFOGRAFIK: ANNE SEEGER



FOTOS:  
ANATOL KNOTEK,  
TYLER SPANGLER,  
GIULIA ROSA,  
KANGHEE KIM,  
QUENTIN DERONZIER



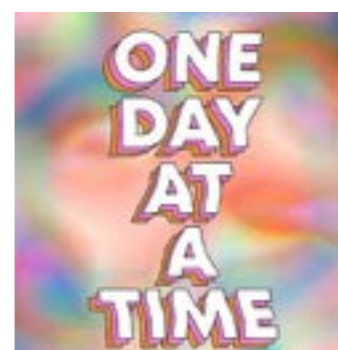
**SELBST EINE  
PANDEMIE IST  
FÜR UNS  
MILLENNIALS  
NICHT PRIMÄR  
EINE KATA-  
STROPHE. SONDERN  
EINE CHANCE,  
ZU WACHSEN.**

**I'm working  
on myself,  
for myself.**



INSTAGRAM

LIFE



## ÖFFENTLICH LEIDEN

Früher wurden auf Social Media vor allem die bunten Seiten des Lebens präsentiert. Heute schrecken die Digital Natives nicht mehr davor zurück, ihre gesamte Gefühlswelt öffentlich zu machen. Immer häufiger wird über Emotionen, Krisen, sogar psychische Krankheiten gesprochen. Weil Emotionen an sich unsichtbar sind, es keine allgemeingültigen Sujets dafür gibt, hat sich daraus eine eigene Bildsprache entwickelt: der sogenannte Sick Style.



**20. März:** Jessika postet: #lockdown-goals 10 000 Schritte. Vier Liter Wasser. Acht Stunden Schlaf. HIT-Training. Master in Digital Marketing abschliessen. MBA-Bewerbung schreiben. Sechs inspirierende Bücher lesen. Quarantäne muss nicht negativ sein. Linkswisch.

**1. April:** #careergoals Starte deinen eigenen Blog, einen Podcast, einen Newsletter. Arbeite an deiner Marke, rät Jenny ihren 1678 Followern und klimpert mit ihrem Wimpernfilter. Linkswisch.

**14. April:** Alessandro und seine Freundin zeichnen Früchte im Garten #mindfulness #couplegoals. Linkswisch.

**16. April:** Daniela hat sich eine Açai Bowl mit Kurkuma zubereitet #healthgoals. Linkswisch.

**17. April:** Chris rannte elf Kilometer in einer Stunde #youcandoit. Linkswisch.

**26. April:** Anja hat ihre Wohnung entrümpelt #mariekondo. Linkswisch.

**2. Mai:** Alina arbeitet mit ihrem virtuellen Coach an Selbstbewusstsein und Disziplin #selfimprovement.

Sieben Jahre ist es her, seit das US-Magazin «Time» auf dem Titelblatt ein Mädchen abbildete, das auf dem Bauch liegt und ein Selfie schießt. Darüber sinngemäss die Zeile: «Die Ich-ich-ich-Generation: Millennials sind faule, privilegierte Narzissten». Ein Generationenbild war geboren. Formuliert von denen, die den heute 24- bis 39-Jährigen genau dieses Selbstverständnis in die Wiege gelegt haben.

Privilegiert? Bestimmt. Narzisstisch? Wahrscheinlich. Faul? O.k., Boomer!

«Euch wird es mal besser gehen als uns.» Dieses Versprechen haben wir mit der Muttermilch aufgesogen. Wir können alles tun, alles sein, alles werden. Die Welt steht uns offen, ist unsere Selbstverwirklichungswiese. Doch irgendwo zwischen Britney Spears und Justin Bieber ist die grenzenlose Freiheit in eine endlose To-do-Liste ausgeartet, die uns diktiert, wie wir aussehen, arbeiten, lieben, lernen, leben sollen. Alles durch einen bunten Strauss von Selbstoptimierungs-Apps getrackt, dokumentiert und analysiert. Eine (Miss-)Erfolgskurve, jederzeit griffbereit, in der Cloud gespeichert und nur wenige Klicks vom nächsten Instagram-Post entfernt.

Selbst eine Pandemie ist für uns Millennials nicht primär eine Katastrophe, sondern eine Chance, zu wachsen. Virtuell können wir Digital Natives ja. Und dass wir uns dauernd in Hochgeschwindigkeit an die sich verändernde Welt anpassen müssen, ist auch für uns nicht neu. Bewegung ist alles, Veränderung die Normalität. Die aktuelle Krise bestätigt nur, was wir schon immer gehaut haben: dass die Aussicht auf ein besseres Leben als das unserer Eltern eine ähnliche Halbwertszeit hat wie eine Insta-Story. Unsicherheit ist unser täglich Kampf, Selbstoptimierung unsere Waffe. Und zugleich unsere Achillesferse.

**Zurück auf Start.** «So hatte ich mir das alles nicht vorgestellt», sagt Florence\*. Sie schlendert in ihrer Lululemon-Jogginghose und mit einem Cappuccino mit Hafermilch in der Hand durch den leeren Fordham Park im Süden Londons. Was hast du dir nicht so vorgestellt? «Ich bin 31, hab die letzten zehn Jahre damit verbracht, zu studieren, zu jobben, Kunstprojekte zu realisieren. Dann kam ich für einen Master in Kunsttheorie an der Goldsmiths nach London. Die Uni ist richtig prestigeträchtig. Das fehlte meinem CV noch.»

«Dieses Jahr wollte ich als Eventmanagerin durchstarten. Und was ist jetzt?» Was ist jetzt? «Es ist alles so verdammt unspektakulär. Mit 18 wollte ich ein Star werden. Nicht so ein Auf-der-Bühne-stehen-mit-Mikrofon-Star. Aber jemand, den die Leute bewundern. Jemand, den die Leute anschauen und finden: Krass, was die geschafft hat. Und jetzt hab ich am Freitag ein Bewerbungsgespräch für irgendeinen Job, der mich einen Dreck interessiert, nur weil ich die Kohle brauche. Wer will jetzt schon Events planen? Karriere futsch. Ich kann von vorn beginnen.»

**Unentwegt glücklich.** Irgendwo auf dem Weg zur grossen Freiheit sind wir falsch abgebogen und in hübsch dekorierten DIY-Hamsterrädern gelandet. Wir haben so lange am perfekten Selfie mit 18 Filtern gebastelt, bis wir selbst glaubten, dass unsere Gesichter keine Poren und unsere Körper keine Dellen haben. Wir haben so lange durch unsere Newsfeeds gescrollt, bis wir davon überzeugt waren, dass unsere 1580 Freunde unentwegt produktiv, perfekt und glücklich sind. Und wir haben uns pausenlos eingeredet, dass alles, was wir tun, einem Ziel dienen muss. Ein Hobby ist

nicht ein Hobby, sondern potenziell die nächste grosse Start-up-Idee – oder wenigstens eine interessante Zeile für den letzten Abschnitt im CV.

**Wettbewerb global.** «Überraschend ist das nicht, nur die logische Folge einer globalisierten Welt, in der das Winner-takes-it-all-Prinzip dominiert», sagt Katja Rost, Professorin für Soziologie an der Universität Zürich. «Früher hatte jeder seinen Platz in der Gesellschaft. Heute kämpfen wir im globalen Wettbewerb um den Höchstpreis. Die meisten werden verlieren.» Hinzu komme die totale Überforderung durch die Digitalisierung. Das habe insbesondere ältere Millennials getroffen.

«Wir sind damals alle gleichzeitig in diese neue Welt eingetaucht. Niemand hatte eine Ahnung, was diese Geräte, die ständige Erreichbarkeit, der andauernde Austausch mit uns machen werden. Und doch mussten die Millennials schon als Kinder damit umgehen», sagt Soziologin Katja Rost weiter. Mehr Sorgen als die digitale Revolution bereitet ihr die noch nie dagewesene Kombination aus Globalisierung, Geschwindigkeit und Monopolisierung. «Wir müssen als Gesellschaft eine Lösung fin-

den, damit uns diese Entwicklung nicht alle krank macht.»

Aber Millennials sollten ohnehin nicht rumjammern. Bei den Generationen vor uns hiess es schliesslich: «Du sollst.» Bei uns heisst es: «Du kannst.» So haben wir uns gemeinsam zu einem Kollektiv interessierter Selbstgefährder herangezogen, die nicht mehr darauf warten, dass sie ausgebeutet werden, sondern das im Namen der Selbstverwirklichung gleich selbst erledigen.

**Das endlose Streben.** «Wir haben einen grossen Anteil Menschen, die grenzenlos bereit sind, sich weiterzuentwickeln, dabei aber ihre Gesundheit vergessen», warnt Dieter Kissling, Leiter des Instituts für Arbeitsmedizin in Baden AG. Bei den Jungen sei das besonders kritisch. «Bereits unsere Lernenden diskutieren darüber, wie sie nach der Lehre noch die Berufsmatura machen und dann studieren wollen. Sie sagen dann: Ich bleibe sicher nicht mein Leben lang medizinische Praxisassistentin.»

Dass psychiatrische Kliniken in der Schweiz bisher nicht von ausgebrannten Millennials überrannt worden sind, hat nichts damit zu tun, dass das Leben

## WIR HABEN SO LANGE AM PERFEKTEN SELFIE GEBASTELT, BIS WIR SELBST GLAUBTEN, DASS UNSERE GESICHTER KEINE POREN HABEN.

auf der Überholspur keine Verletzungen provoziert. «Diese Generation hat schlicht noch nicht genug Belastungsjahre auf dem Buckel», so Kissling. Das hänge auch mit dem stetig steigenden Ausbildungsstand und dem damit verbundenen späten Eintritt in den Arbeitsmarkt zusammen. «Jetzt sind sie noch einigermaßen resilient, aber in zehn, fünfzehn Jahren wird das anders aussehen», prognostiziert der Arbeitsmediziner.

**Depressiv und krank.** Jeder vierte Millennial in der Schweiz leidet schon heute unter mittelschweren bis pathologischen Schlafstörungen. Jeder fünfte unter einer chronischen Krankheit oder lang andauernden gesundheitlichen Problemen. Zwei von fünf unter einer leichten bis schweren Depression. Das ergab eine Sonderauswertung der Resultate der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2017, die das Bundesamt für Statistik eigens für den Beobachter durchgeführt hat (siehe Infografik).

Das ist nicht nur in der Schweiz so. «Einsam, ausgebrannt und depressiv», titelte das angelsächsische Portal «Business Insider» vergangenen Dezember. Die Prognose für die psychische Gesundheit der Millennials für das Jahr 2020 sehe nicht gut aus. Depressionen und «Verzweiflungstodesfälle» nähmen in dieser Generation zu; ebenfalls Einsamkeit und Geldsorgen. «Millennials leiden unter höheren Burn-out-Raten als andere Generationen. Viele von ihnen haben sogar ihre Arbeit aus Gründen der psychischen Gesundheit aufgegeben», heisst es weiter.

Das Konzept «Arbeite hart, und du wirst belohnt» war schon in der Blütezeit

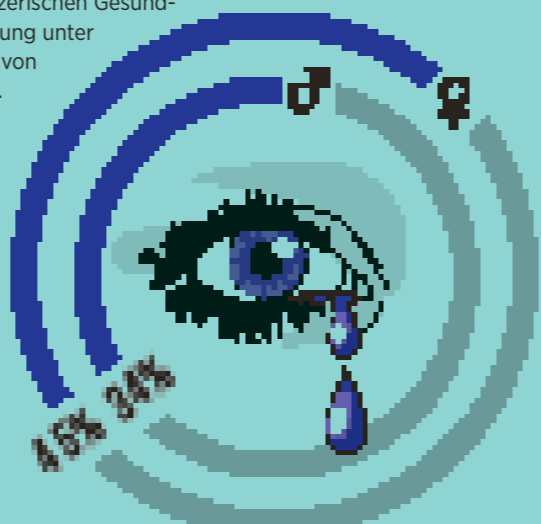
der Babyboomer marode. Mittlerweile ist es gänzlich überholt. Trotzdem ist Nicht-Leisten keine Option. Schliesslich müssen wir uns die Sporen abverdienen, beweisen, dass wir nicht nur studieren, sondern auch arbeiten können.

**Arbeiten, aber richtig.** Genau damit fing es bei Lucienne\* an. 54 Bewerbungen schrieb sie, bis sie endlich eine neue Stelle fand. Einmal hatte sie zu wenig Arbeitserfahrung, dann den falschen Master, dann den richtigen Titel, aber die falsche Weiterbildung. «Das nagte an meinem Selbstwertgefühl», erzählt sie. Dann endlich: Job. Grossprojekt. Budgetverantwortung. Eine halbe Million Franken lastete auf ihren Schultern. Parallel dazu büffeln, sich in Marketing weiterbilden.

Stillstand ist keine Option. Sich entwickeln, wachsen, besser werden der Glaubenssatz unserer Generation. Und trotzdem: Wenn Lucienne nur vorsichtig antönte, dass sie mit dem Pensum hadere, hörte sie von ihrer Chefin und von Arbeitskollegen Sätze wie «Du bist jung, hast Energie!», «In deinem Alter hab ich das mit links gemacht!», «Reiss dich zusammen - sei dankbar, dass du einen Job hast!». Zwischendurch stellte die Chefin Unterstützung in Aussicht. Leere Versprechungen. «Ich hab bei einem 90-Prozent-Pensum innerhalb von zwölf Monaten 430 Überstunden angehäuft», sagt Lucienne.

**Warnsignale.** Die 31-Jährige litt. Zuerst still. Doch plötzlich waren da die Fieberblasen an Mund, Nase und dem rechten Auge, dann kam eine Magenentzündung dazu, schliesslich zeigte die Waage sieben Kilo weniger an. Lucienne konnte nicht mehr richtig schlafen, zog

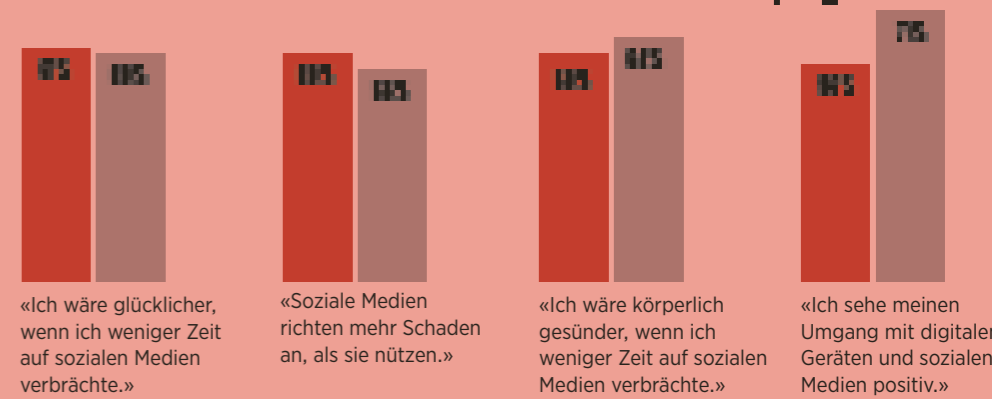
So viele Frauen und Männer, die zwischen 1981 und 1996 geboren wurden, leiden laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung unter einer Form von Depression.



## GESUNDHEIT

**55** Prozent der 24- bis 39-Jährigen geben an, bei der Arbeit meistens oder immer an zu viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen. Fünf Jahre zuvor waren erst 47 Prozent der Gleichaltrigen überfordert mit Multitasking.

Diesen Aussagen über soziale Medien stimmen die Millennials zu:  
 ■ in der Schweiz ■ international  
 Befragt wurden über 13 000 Millennials aus 42 Ländern.



**27** von 100 Optimismuspunkten erreichen Schweizer Millennials gemäss einer Umfrage. Die Befragten haben Arbeits- und Finanzsituation, Umwelt, Wirtschaft, Politik und Gesellschaft beurteilt. Der internationale Schnitt liegt bei 39.



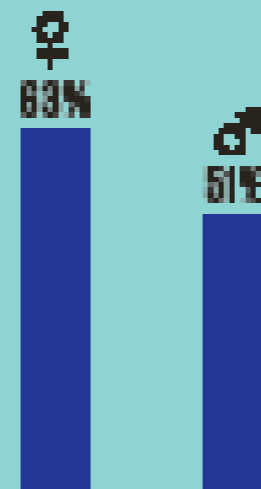
Das sind die Gründe, weshalb Schweizer Millennials ihre Arbeitgeber innerhalb der nächsten zwei Jahre wechseln möchten.



## DEPRESSIV UND AUSGELAUGT

Eine Generation unter Druck: Die Millennials – die 24- bis 39-Jährigen – stossen an ihre Belastungsgrenzen.

INFOGRAFIK: ANNE SEEGER

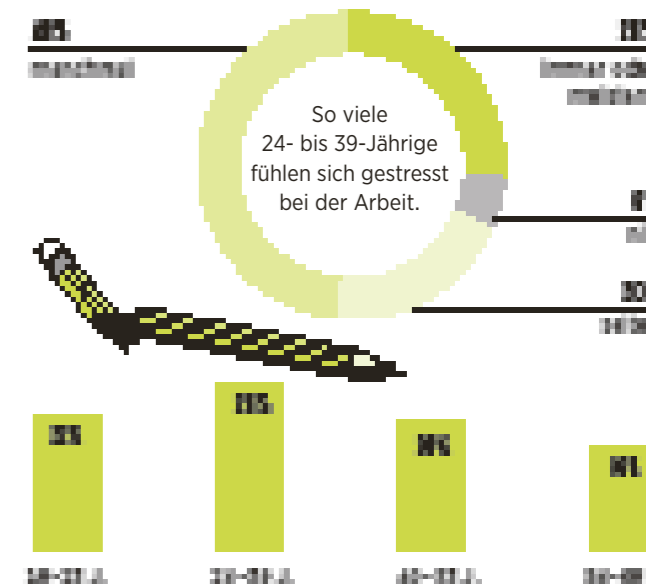
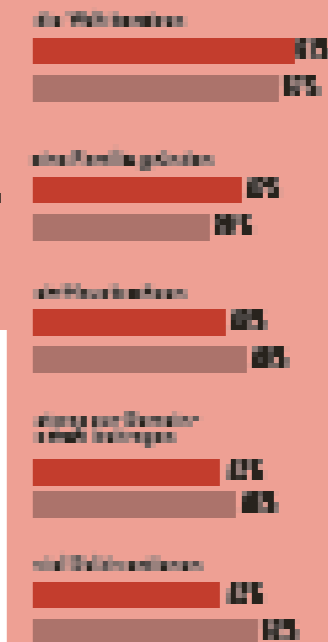


So viele 24- bis 39-Jährige geben an, nur wenig oder kaum Energie und Vitalität zu verspüren.

Diese Ziele und Wünsche verfolgen die Millennials:  
 ■ in der Schweiz ■ international



## LEBENS-GEFÜHL



Im Vergleich zu anderen Altersgruppen erleben mehr Millennials «immer oder meistens» Stress bei der Arbeit.

Ein Viertel der Millennials kämpft mit mittelschweren bis pathologischen Schlafstörungen. Zehn Jahre zuvor war es in derselben Altersgruppe noch jeder fünfte.



**ES SIND NICHT DIE LANGEN ARBEITSTAGE, DIE UNS ZU SCHAFFEN MACHEN. ES IST DIE ART, WIE MAN ARBEITET, UND DER UMGANG MITEINANDER.**



**EIN HOBBY IST KEIN HOBBY. SONDERN POTENZIELL DIE NÄCHSTE GROSSE START-UP-IDEE.**



FOTOS: GIULIA ROSA, KANGHEE KIM, @PLASTIK, TYLER SPANGLER, ENRICO MONDELLI

sich von ihren Freunden zurück, verschanzte sich in ihrem Einzelbüro und weinte hinter verschlossener Tür. An einem warmen Tag im Spätsommer – Lucienne war gerade mit dem Velo auf dem Weg zur Arbeit – kam ihr der Gedanke, wie viel einfacher es wäre, auf die Gegenfahrbahn zu gleiten und nie mehr ins Büro zu müssen.

Bei der Baslerin hätten die Alarmglocken läuten müssen. Schliesslich studierte sie klinische Psychologie und Neurowissenschaft. Sie hatte sogar mit Burn-out-Patienten gearbeitet. «Aber ich steckte mittendrin, wollte es nicht wahrhaben. Das passiert den anderen, aber doch nicht mir.»

**#selfcare.** Doch Millennials wären nicht Millennials, hätten sie nicht auch für sich anbahnende Krisen eine ausgefeilteste Strategie entwickelt. Das Zauberwort heisst #selfcare, sich Sorge tragen, und ist überhaupt das perfideste aller hirnverbrannten Dinge, die sich meine Generation antrainiert hat. Sie macht uns nämlich auch noch selbst dafür verantwortlich, wenn wir am Leistungsdruck zugrunde gehen. Schliesslich hätte man sich ja mehr Sorge tragen können.

Body-Scan-Meditation zum Aufwachen, einen grünen Smoothie zum Frühstück, dann etwas Journaling. Man könnte auch Tagebuchschreiben sagen. Tut man aber nicht. Ursprünglich ein Therapie- und Selbsthilfetool; heute das Patentrezept gegen jedes Millennial-Stimmungstief.

Selbstverständlich geht Sich-Sorge-Tragen nicht analog. Das Superfood wird fotografiert, der Mindfulness-Spaziergang gefilmt, das digitale Detox mit einem Vlog auf Youtube dokumentiert. Wenn dann auch das Bikram-Yoga während der Mittagspause nicht mehr hilft, teilt man den Zusammenbruch eben in den sozialen Medien mit.

**Statussymbol Angststörung.** Man sollte meinen, der Bruch des perfekten virtuellen Narrativs sei ein absolutes No-Go. Ist er aber nicht. «Nichts ist trendiger, als Angststörungen zu haben», schrieb das Onlineportal «Vice». Die öffentliche Darstellung von Krankheit und Trauer auf sozialen Netzwerken bildet die perfekte Ergänzung zur digitalen Gesundheitsbewegung. Die beiden Trends nehmen inzwischen ähnlich viel Platz auf den Newsfeeds der Millennials ein wie Selfies aus dem Co-Working-Space auf

Bali und dem Meditations-Retreat in einem Ashram in Goa. Man teilt Sprüche wie «Heilen bedeutet, sich selbst zu vergeben», hält Panikattacken per Video fest und fotografiert sich, während man depressiv im Bett liegt.

Dahinter steckt das Bedürfnis, nicht allein zu sein, sich menschlich zu fühlen. Und die Überzeugung, dass man interessanter ist, wenn man leidet, so Angel Schmocker, Forscherin in der Fachrichtung Trends & Identity an der Zürcher Hochschule der Künste. «Gesundheit ist heute zum persönlichen Aushängeschild und Statussymbol geworden.» Man müsse den extremen Gesundheitstrend ebenso wie die Zurschaustellung von Leid kritisch betrachten. «Einerseits ist es positiv, dass psychische Gesundheit enttabuisiert und öffentlich diskutiert wird. Andererseits sind die Menge an Halbwissen und die Anzahl Hobbypsychologen höchst problematisch», sagt Angel Schmocker. So könne ein Post zu depressiven Verstimmungen bald mit «Acht Tipps gegen Stimmungstiefs» beantwortet werden.

«Das ist nett gemeint, aber zu vereinfachend und setzt die Betroffenen unter Druck, sich selbst helfen zu müssen.

Die Logik kann nicht sein: Hast du Krebs? Dann hast du vielleicht nicht genug Kurkuma getrunken.»

**Selber schuld.** Thomas Abel, Professor am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Bern, verfolgt diesen Trend mit Sorge. «Der gesellschaftliche Tenor lautet: Gesundheit ist machbar. Der falsche Umkehrschluss ist: Wer krank ist, ist selber schuld. Millennials stehen dadurch so stark wie keine Generation vor ihnen unter dem Druck, die alleinige Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.»

Ausdruck und gleichzeitig Beschleuniger dieser Entwicklung seien die vielen Geräte, die unser Verhalten vermesen. «Dadurch ist der normative Druck, sich gesund zu halten, extrem gestiegen. Deshalb ist das Wort Selbstverantwortung in diesem Kontext nicht passend, es kann immer nur um Mitverantwortung für die Gesundheit gehen», sagt Abel. Denn Gesundheit sei letztlich auch ein Zusammenspiel von sozialen Bedingungen und dem, was das Individuum daraus macht.

Auch da ticken Millennials anders als ihre Eltern. «Mein Haus, mein Auto, mein Boot» ist vom letzten Jahrtausend.

Unsere Generation dürstet nach Erlebnissen, Erfahrungen, Sinnhaftigkeit. Besitztümer sind lästig, lange Verträge ein Graus. Lieber weniger Geld, dafür mehr Zeit. So sind es dann auch nicht die langen Arbeitstage, die uns zu schaffen machen, sondern die Art, wie man arbeitet, und der zwischenmenschliche Umgang.

**Ein Spruch zu viel.** So war es bei Luisa\*. Ein patriarchalischer Chef, frauenfeindliche Sprüche und schlechte Stimmung im Team in Kombination mit viel Stress und unzähligen Überstunden. Irgendwann hielt das die 30-Jährige nicht mehr aus. «Als ich an einem Montagmorgen im Geschäft die Treppe hochging und mich einer fragte, wie mein Wochenende war, fing ich einfach an zu heulen und konnte nicht mehr aufhören», erzählt die Zürcherin.

In ihr gebrodelt habe es schon länger. Reagieren konnte sie aber erst, als ihr Körper die Reissleine zog. Luisa kündigte ihren Job, ging in Therapie, wechselte die Branche. «Viele Freunde rieten mir damals, ich solle nicht mehr so viel arbeiten. Weniger Multitasking, mehr Freizeit.» Doch irgendwas störte Luisa daran. «Es lag nicht an der Anzahl Ar-

beitsstunden. Ich liebe meine Arbeit. Aber auch der Betrieb, der Chef, die Kollegen müssen passen.»

«Wir sind mit dem Selbstverständnis der Boomer aufgewachsen, dass wir uns alles nehmen können, dass die Welt ein Selbstbedienungsladen ist. Aber die letzten Jahre zeigten deutlich, dass das falsch ist, die Ressourcen endlich sind», sagt Luisa heute. Deshalb sei sie weder frustriert, noch mache es ihr Angst, dass die Perspektiven wegen Corona nochmals schlechter geworden sind und die Möglichkeiten angesichts der drohenden Wirtschaftskrise viel kleiner als vorher. «Ich bin deswegen nicht resigniert. Ich akzeptiere es einfach und finde mich damit ab.»

Und so machen wir weiter, passen uns an, verbessern uns. Die Erfolgswerte immer fein säuberlich mit Apps getrackt und in der Cloud gespeichert. Dazu ein Selfie mit dem Hashtag #wokeuplikethis («Ich bin so aufgewacht»), das der Welt beweist, wie mühelos perfekt und glücklich wir in unserem selbstgebastelten Hamsterrad unsere Runden drehen. Schliesslich soll niemand sehen, wenn wir an der ganzen Selbstoptimierung ersticken. #justdoit. ■