

Bedingungen des Aufwachsens von Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Von Anne Berngruber und Lisa Hasenbein

Junge Menschen stehen heutzutage vor vielfältigen Herausforderungen. Im Jugend- und jungen Erwachsenenalter finden zahlreiche biografische Schritte der Verselbstständigung zum ersten Mal statt. Damit ist das Erwachsensein in vielerlei Hinsicht nicht einfach mit der Vollendung des 18. Lebensjahres gleichzusetzen, sondern ist vielmehr als Prozess zu verstehen. Gerade der Übergang vom Jugend- ins junge Erwachsenenalter kann als besonders vulnerable Lebensphase verstanden werden. Gleichzeitig gestaltet sich das Erwachsenwerden nicht für alle gleich. Denn junge Menschen leben in sehr unterschiedlichen sozialen und finanziellen Kontexten, was nicht nur die Verselbstständigung, sondern auch die Selbstwahrnehmung und das Empfinden von Zeitdruck beeinflussen kann.



Anne Berngruber
Dr., Sozialwissen-
schaftlerin, stellv.
Fachgruppenleitung
„Lebenslagen und Le-
bensführung Jugend-
licher“, Deutsches
Jugendinstitut, bern-
gruber@dji.de

Foto: Inge Kraus/DJI



Lisa Hasenbein
Dr., Psychologin,
leitet die Fach-
gruppe „Lebensla-
gen und Lebensfüh-
rung Jugendlicher“,
Deutsches Jugend-
institut e.V.,
hasenbein@dji.de

Foto: Fabian Vogl

Rechtliche Rahmenbedingungen des Erwachsenwerdens

Wenn das Erwachsenwerden junger Menschen beschrieben werden soll, stellt sich zunächst einmal die Frage, wann genau man eigentlich erwachsen ist? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten, da es einerseits vielfältige theoretische Zugänge zur Beantwortung dieser Frage gibt. Andererseits impliziert die Frage, dass es so etwas wie einen Endzustand des Erwachsenseins – eine Art fertigen erwachsenen Menschen – gibt. So wird im rechtlichen Sinne das Erwachsensein in Deutschland im Bürgerlichem Gesetzbuch geregelt: Bis zum Jahr 1975 galten junge Menschen mit 21 Jahren als volljährig. Seit 1975 ist das Erwachsenenalter mit dem 18. Geburtstag, der Volljährigkeit und damit der vollen Geschäftsfähigkeit sowie des passiven und aktiven Wahlrechts auf Bundesebene erreicht. Mit diesem gesetzlich festgeschriebenen Zeitpunkt gehen nicht nur zusätzliche Rechte einher, sondern auch neue Pflichten. Junge Erwachsene gelten damit als „mündige Bürger“, von denen erwartet wird, dass sie ihre eigenen Entscheidungen treffen und Verantwortung für ihre Handlungen übernehmen. Zugleich können straffällig gewordene junge Erwach-

sene zwischen 18 und 21 Jahren unter Umständen noch nach dem Jugendstrafrecht verurteilt werden, wenn ihre reifliche Entwicklung zum Tatzeitpunkt eher noch als jugendlich zu beurteilen ist (§ 105 Abs. 1 JGG; für einen Überblick zu gesetzlichen Altersgrenzen vgl. Meysen et al. 2020). Gesetzlich erwachsen zu sein bedeutet damit nicht unbedingt, bereits vollständig „auf eigenen Beinen stehen zu können“ – geschweige denn, sich selbst auch als erwachsen wahrzunehmen.

Eine in der Jugendforschung und Jugendpolitik häufig verwendete theoretische Herangehensweise, um den Prozess des Erwachsenwerdens beschreiben zu können, ist das Konzept der Verselbstständigung, welche im 15. Kinder- und Jugendbericht (Deutscher Bundestag 2017) als eine der drei Kernherausforderungen des Jugendalters – neben Qualifizierung und Selbstpositionierung – verstanden wird. Verselbstständigung meint – kurzgefasst – verschiedene Prozesse einer zunehmenden Verantwortungsübernahme mit Blick auf den persönlichen Lebensentwurf und das damit verknüpfte Hineinwachsen in soziale, ökonomische und öffentliche Verantwortung (vgl. für eine ausführlichere Definition von Verselbstständigung auch Berngruber & Gaupp 2022).

Jugend- und junges Erwachsenenalter als Umbruchsphase

Im Jugend- und jungen Erwachsenenalter finden zahlreiche biografische Schritte der Verselbstständigung zum ersten Mal im Leben statt – häufig auch gleichzeitig (für einen Überblick zum durchschnittlichen Zeitpunkt solcher Schritte der Verselbstständigung vgl. Berngruber & Herz 2023). Mit diesen „ersten Malen“ gehen wichtige Entscheidungen einher, so dass sie häufig als Weichenstellungen für das spätere Leben wahrgenommen werden. Dazu zählen Partnerschaftserfahrungen wie erste Liebesbeziehungen und sexuelle Erfahrungen, die Erweiterung von Freiräumen durch zunehmende Mobilität aufgrund des Erwerbs eines Führerscheins oder eine stärkere Ablösung von den Eltern durch den Auszug aus dem Elternhaus. Aufgrund ihrer emotionalen Bedeutsamkeit und auch der Notwendigkeit von Anpassungsleistungen an eine neue Lebenssituation haben solche Erfahrungen das Potenzial, als besonders krisenhaft erlebt zu werden (vgl. z.B. Filipp 1981 zu kritischen Lebensereignissen). Junge Menschen, die solche Erfahrungen noch nicht gemacht haben, müssen erst lernen damit umzugehen und Resilienz entwickeln, um solche Umbrüche eigenständig bewältigen zu können.

Denn nicht alle ersten Erfahrungen sind gleich beim ersten Mal erfolgreich, sondern benötigen manchmal mehrere Anläufe. Gelingende und stringente Lebenswege sind insbesondere im Jugend- und jungen Erwachsenenalter eher die Ausnahme als die Regel. Sogenannte „turning points“ (Stone et al. 2014), d.h. Wendepunkte im Leben, wie Trennungen, Arbeitslosigkeit und die Rückkehr ins Elternhaus können – besonders in dieser Lebensphase – krisenhafte Erfahrungen sein und Gefühle des Scheiterns hervorrufen. Sie bieten einerseits die Möglichkeit der persönlichen Weiterentwicklung im Umgang mit schwierigen Situationen und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit durch ihre Bewältigung, andererseits aber auch eine Gefahr für Überforderung, Ängste und psychische Belastungen. So können beispielsweise Lebensereignisse wie der Auszug aus dem Elternhaus – zumindest punktuell – Einsamkeitsgefühle hervorrufen, da sie u.a. mit Veränderungen des sozialen Umfelds einhergehen.

Zugleich sind junge Menschen häufig aufgrund längerer Ausbildungszeiten noch lange von ihren Eltern finanziell abhängig, so dass ein Pendeln zwischen Autonomie und Abhängigkeit in dieser Lebensphase nicht ungewöhnlich ist. Finanzielle Unsicherheiten beeinflussen auch andere Entscheidungen hinsichtlich der Verselbstständigung (z.B. eigenständiges Wohnen). Damit spielen (Aus-)Bildungsentscheidungen, aber auch die Situation auf dem Arbeitsmarkt eine wichtige Rolle, wie schnell junge Menschen finanziell selbstständig handeln können. Vor allem zum Berufseinstieg sind junge Menschen besonders von atypischen Arbeitsverhältnissen betroffen (z.B. Befristungen, Teilzeit), die Geringqualifizierte wiederum am stärksten treffen (vgl. Dietrich 2018).

Erwachsenwerden ist nicht für alle gleich

Gerade der Übergang vom Jugend- ins junge Erwachsenenalter kann damit als besonders vulnerable Lebensphase verstanden werden. Doch es trifft nicht alle gleich stark. Der 17. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung (Deutscher Bundestag 2024) hat es zuletzt wieder hervorgehoben: Noch nie war die junge Generation so vielfältig wie heute. Es lässt sich also nicht pauschal von *der* Jugend und *dem* Erwachsenwerden sprechen. Vielmehr leben junge Menschen in sehr unterschiedlichen sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Kontexten, die ihr Aufwachsen prägen und beeinflussen. In gesellschaftlichen und medialen Debat-

ten wird diese Vielfalt häufig überdeckt, indem Beschreibungen wie „Generation Corona“ Jugendliche zu einer scheinbar homogenen Gruppe zusammenfassen – und damit unterstellen, dass alle in ähnlicher Weise auf gemeinsame Erfahrungen (wie etwa die Corona-Pandemie) reagieren und es zu einer – vermeintlich – generationentypischen Bewältigung und Prägung im Jugendalter kommt. Solche Zuschreibungen greifen zwar richtigerweise Aspekte gemeinsamer Erfahrungen auf, vereinfachen jedoch die Realität junger Lebenswelten erheblich. Sie übersehen, dass Jugendliche keine einheitliche Gruppe bilden (z.B. AGJ 2023).

Wie junge Menschen Krisen erleben und bewältigen, hängt stark von ihrer sozialen Herkunft, ihrem Geschlecht, regionalen Lebensbedingungen und weiteren Zugehörigkeiten ab. Diese Unterschiede bestimmen maßgeblich, wie sie die Herausforderungen ihrer Zeit wahrnehmen und mit ihnen umgehen. So sind junge Menschen in prekären Lebenslagen in besonderem Maße betroffen. Fehlende finanzielle Ressourcen gehen beispielsweise mit geringerer zeitlicher und sozialer Teilhabe und damit Einschränkungen ihrer Handlungs- und Entscheidungsspielräume einher, was es diesen jungen Menschen erschwert, in geeigneter Weise selbstbestimmt Schritte der Verselbstständigung durchlaufen zu können (vgl. Berngruber & Hasenbein 2024).

Soziale Beziehungen sind in schwierigen Zeiten von besonderer Bedeutung

Gerade in schwierigen Zeiten – seien es persönliche oder gesellschaftliche Krisen – spielen Familien- und Peerbeziehungen für junge Menschen eine wichtige Rolle. Sie fungieren als eine Art „Sicherheitsnetz“, das emotionale, aber auch finanzielle und alltagspraktische Unterstützung bietet. Besonders deutlich wurde dies während der Coronapandemie als junge Menschen teilweise Schritte der Verselbstständigung verschieben oder wieder rückgängig machen mussten (vgl. Berngruber & Gaupp 2021).

Fehlen stabile soziale Bindungen, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Einsamkeit – insbesondere, wenn sie über längere Zeit anhält – wirkt sich negativ auf die psychische und körperliche Gesundheit aus. Besonders gefährdet sind dabei junge Menschen aus vulnerablen Lebenslagen. So berichten etwa queere Jugendliche und junge Erwachsene be-

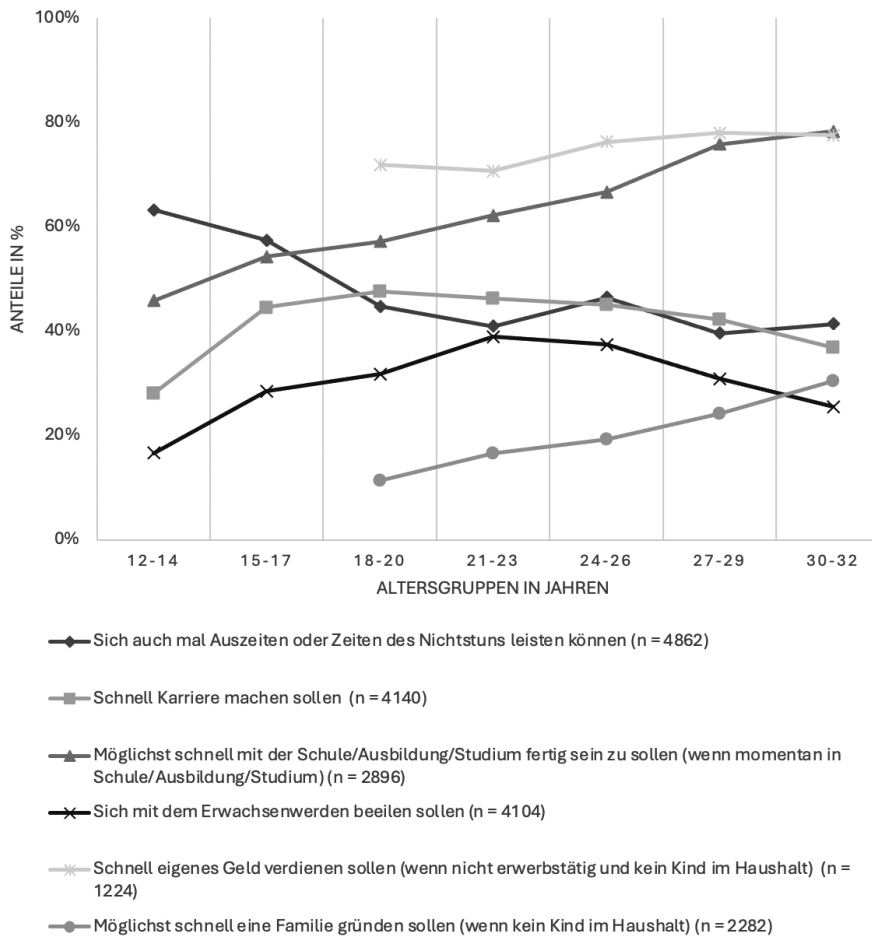
sonders häufig von Gefühlen der Einsamkeit und sozialen Isolation. Sie sehen sich neben den alterstypischen Herausforderungen auch damit konfrontiert, dass ihre geschlechtliche und sexuelle Identität nicht der gesellschaftlichen Norm entspricht. Dies geht für viele von ihnen mit Diskriminierungserfahrungen sowie Gefühlen der Andersartigkeit, mangelnder Unterstützung und fehlender Anerkennung einher (Berngruber et al. 2024).

Gesellschaftliche Erwartungen an junge Menschen können Zeitdruck erzeugen

Die Jugendphase gilt grundsätzlich als eine Zeit im Lebenslauf, die von vielen Verpflichtungen, die das Erwachsensein mit sich bringt, verschont ist und damit eine Art „(Bildungs-)Moratorium“ (Zinnecker 1991) darstellt. Doch auch wenn heutzutage einige Übergänge vielfältiger und ausdifferenzierter sind und – metaphorisch gesprochen – teilweise als Jo-Jo-Bewegungen beschrieben werden, stehen junge Menschen auch heute noch vor der Herausforderung, der gesellschaftlichen Erwartung eines glatten und zielstrebigsten Normallebenslaufs zu entsprechen. Vor allem problemlose und zielstrebige Übergänge von der Schule in Ausbildung, Studium und Erwerbstätigkeit – ohne Brüche und Umwege – sind nach wie vor normative Erwartungen, die an junge Menschen gestellt werden. Das Ideal des sogenannten „Normallebenslaufs“ scheint weiterhin von jungen Menschen im Sinne einer „social clock“ (Neugarten et al. 1965) verinnerlicht zu sein. Dies zeigt sich beispielsweise daran, dass weiterhin bei jungen Menschen Idealvorstellungen bestehen, wann bestimmte Schritte der Verselbstständigung idealerweise vollzogen werden sollten oder auch zu welchem Zeitpunkt jemand erwachsen sein sollte (vgl. z.B. Konietzka & Hensel 2021). Diese internalisierten Altersnormen, d.h. hinsichtlich bestimmter Schritte der Verselbstständigung „on time“ zu sein, können bei jungen Menschen Zeitdruck erzeugen.

Abbildung 1 zeigt Auswertungen des DJI-Surveys AID:A aus dem Jahr 2023, die verdeutlichen wie sehr junge Menschen zwischen 12 und 32 Jahren das Gefühl haben, bestimmte Schritte der Verselbstständigung (z.B. Schule, Ausbildung oder Studium abschließen, Geld verdienen, Karriere machen, Erwachsen werden, Familie gründen) schnell gehen zu müssen oder auch inwiefern sie sich auch mal Auszeiten oder Zeiten des Nichtstuns leisten können. Mit zunehmendem Alter zeigt sich die Tendenz, dass junge Menschen häufiger Zeit-

Abb 1: Subjektiv empfundener Zeitdruck nach Altersgruppen (in %)



Quelle: AID:A 2023, angegebene Anteilswerte (3) „stark“ und (4) „sehr stark“ einer 4-stufigen Skala, gewichtete Daten, eigene Berechnungen. Für vertiefte Informationen zur AID:A-Studie vgl. Kuger et al. (2024).

druck empfinden. Hier könnten zunehmende gesellschaftliche Rollenerwartungen zum Tragen kommen. Zugleich sinkt mit dem Alter das Gefühl, sich auch mal Auszeiten oder Zeiten des Nichtstuns leisten zu können. Auffällig ist, dass rund drei Viertel der jungen Erwachsenen besonders starken Druck empfinden, schnell eigenes Geld zu verdienen. Zugleich muss man auch hier hinsichtlich sozialer Ungleichheiten differenzieren: Materiell depriviertere junge Menschen und Menschen mit Migrationshintergrund empfinden stärkeren Zeitdruck als nicht deprivierte Gleichaltrige und Menschen ohne Migrationshintergrund. Problematisch kann subjektiv empfundener Zeitdruck auch deswegen sein, weil er beispielsweise auch häufiger mit Gefühlen von Einsamkeit korreliert – sei es aufgrund weniger freier und selbstbestimmter Zeit zur Gestaltung sozialer Beziehungen oder aufgrund dessen, dass junge Menschen mehr Druck empfinden,

wenn sie das Gefühl haben, den vielfältigen alterstypischen Herausforderungen ohne soziale Unterstützung gerecht werden zu müssen (Berngruber et al. 2024).

Nur wenige 18-Jährige nehmen sich selbst als erwachsen wahr

Eingangs wurde bereits thematisiert, dass die Frage danach, wann man eigentlich erwachsen ist, nicht leicht zu beantworten ist. Diese Unsicherheit spiegelt sich auch in der Selbstwahrnehmung junger Menschen wider: Trotz Volljährigkeit und damit einhergehender Rechte nimmt sich selbst nur ein geringer Anteil von 15% der 18-Jährigen bereits als erwachsen wahr; mehr als die Hälfte bezeichnet sich selbst noch als jugendlich und etwas weniger als ein Drittel fühlt sich „mal so, mal so“ (Berngruber et al. 2020). Mit zunehmendem Alter und auch dem Erreichen zentraler Schritte der Verselbstständigung nimmt

allerdings auch das Gefühl erwachsen zu sein zu. Gleichzeitig pendelt immerhin rund ein Drittel der 18- bis Mitte-Zwanzigjährigen zwischen der Selbstwahrnehmung (noch) eher jugendlich zu sein und (schon) eher erwachsen. Dieses Gefühl eines „Dazwischen“ wird von Arnett (2015) vor allem mit der Lebensphase „emerging adulthood“ in Verbindung gebracht, in der junge Menschen nicht mehr Jugendliche sind, aber auch noch nicht Erwachsene. Auch hier werden soziale Ungleichheiten deutlich. Sich „mal so, mal so“ zu fühlen, beschreiben vor allem junge Menschen, die sich in prekären Lebenslagen und in Übergangs- oder Zwischenphasen befinden, weil sie beispielsweise Erfahrungen der Verselbstständigung zwar bereits gemacht haben, diese allerdings wieder rückgängig machen mussten (z.B. arbeitslos sein, wieder bei den Eltern wohnen oder in Schule, Ausbildung bzw. Studium gehen) (vgl. Berngruber et al. 2020).

Erwachsenwerden als fortlaufender Aushandlungsprozess

Das Erwachsenwerden lässt sich weder eindeutig terminieren noch als geradlinigen Prozess beschreiben. Rechtlich markiert die Volljährigkeit mit 18 Jahren einen klaren Übergang, tatsächlich jedoch verläuft das Hineinwachsen in Eigenständigkeit, Verantwortung und soziale Rollen sehr unterschiedlich. Biografische, soziale und ökonomische Bedingungen prägen, wie schnell und in welchem Maß junge Menschen Schritte der Verselbstständigung vollziehen können. Die Lebensphase zwischen Jugend und Erwachsenenalter ist daher weniger ein abgeschlossener Zustand als vielmehr eine Zeit des Übergangs, der Unsicherheit und des Lernens. Sie ist geprägt von Brüchen, Rückschritten und Neuorientierungen – aber auch von Entwicklungschancen und persönlichem Wachstum. Dabei zeigen sich deutliche soziale Unterschiede: Jugendliche aus benachteiligten Lebenslagen tragen häufiger ein höheres Risiko, an den Anforderungen dieser Phase zu scheitern oder länger in Abhängigkeiten zu verbleiben. Erwachsenwerden bedeutet somit nicht, einen bestimmten Status zu erreichen, sondern einen fortlaufenden Aushandlungsprozess zwischen individuellen Bestrebungen und gesellschaftlichen Erwartungen zu gestalten – ein Prozess, der grundsätzlich und besonders in diesen Zeiten sehr vielfältig, offen und herausfordernd ist. ●

Literatur

Literaturangaben zu diesem Beitrag auf der Kerbe-Homepage unter www.kerbe.info