

# Generation müde - was nun?

(2025)

Eine Studie aus dem Jahr 2024 zeigt, dass die Schweizer Bevölkerung sich vermehrt ausgelaugt und nicht vollkommen gesund fühlt. Und dass immer mehr Menschen ein Burn-out erleiden. Die Betroffenen fühlen sich ausgebrannt, leer und überfordert, leiden an Schlafstörungen und Konzentrationsschwierigkeiten.

Nur 15 Prozent der Personen, die für eine aktuelle Gesundheitsbefragung der CSS befragt wurden, schätzten ihre Gesundheit als sehr gut ein. Das sind weniger als jemals zuvor. Ein Großteil fühlt sich müde, erschöpft und gestresst. 35 Prozent gaben sogar an, sich krank oder nicht ganz gesund zu fühlen. Über alle Altersgruppen hinweg betrachtet, gaben 68 Prozent der Befragten an, häufig erschöpft und müde zu sein. Drei Viertel der Befragten haben laut dieser Studie auch das

Gefühl, immer gesund und leistungsfähig sein zu müssen. Das schlägt sich in anhaltender Erschöpfung nieder.

Michael Pfaff, Psychiater und ehemaliger Chefarzt der ersten Schweizerischen Klinik für Burn-out-Betroffene, *Clinica Holistica* in Engadin, sagt: Bereits zwischen 2019 und 2021 hätten die Zuweisungen um 40 Prozent zugenommen. (Quelle: TA, 4. 9. 2024)

Auch laut dem Generationenbarometer 2025 des Instituts Sotomo, steigt bei dem unter 35-Jährigen nicht nur die Unzufriedenheit, sondern auch das Gefühl der Ohnmacht: 88 Prozent sagen, dass sie nur einen kleinen Einfluss auf die Gestaltung der künftigen Gesellschaft hätten – das ist ein Anstieg um 15 Prozent seit 2022 (Quelle: NZZ, 7. 9. 2025)

## **Ursachen**

Die Stressforscherin Barbara Hochstrasser erklärt: Eine der Hauptursachen ist der

psychische Druck, dem junge Menschen ausgesetzt sind. 29 Prozent der Schulabsolventen fühlen sich emotional erschöpft, 20,7 Prozent geben an, sich oft ausgelaugt zu fühlen. Gründe: Unsicherheit wegen der gegenwärtigen wirtschaftlichen Lage, Druck in der Schule und im Beruf exzellente Leistungen erbringen zu müssen. Auch der Bildschirm, so die Forscherin, erfordert intensive Konzentration und ist eine Art entfremdete Kommunikation. (Vgl. TA, 27. 9. 2024)

## **Das Problem der Jungakademiker**

Nun wenn man meint, das wäre ein völlig neues Phänomen, dem ist es nicht so. Schon im 18. Jahrhundert litten, insbesondere Jungakademiker an psychischen Problemen, speziell an Niedergeschlagenheit (dazumal Bezeichnung für Depressionen) und Ängsten. Ihre Symptome glichen den seelischen Problemen der heutigen Studierenden an den Unis.

## **Krankheit tiefdenkender Geister?**

(Nach einem SPIEGEL-Bericht v. 29.8.2025)

Im Sommer 1780 sorgte sich der Medizinstudent Friedrich Schiller, der spätere Dichter, um seinen Studienfreund Joseph F. Grammont. Schiller schrieb: Grammont leide an (Originalzitat) „Fehlern im Verdauungsgeschäfte“, Kopfschmerzen und Mattigkeit. Er halte sich für den unglücklichsten Menschen, gleichgültig gegen alles, misstrauisch, er esse kein Frühstück und kann nachts nicht schlafen. Daraus schloss Schiller: sein Freund leide an der „Krankheit tiefdenkender, empfindender Geister.“

Grammonts Leiden war aber kein Einzelfall. Im 18. Jahrhundert schrieben Ärzte lange Abhandlungen über die Ursachen für diese „Denkerkrankheit“. Gleichzeitig schimpften Kulturpessimisten über die „Faulheit“ der jungen Akademiker. Offenbar trat das Problem an den Universitäten häufig auf, so Martin

Pfaffenzeller, auf dessen Artikel ich mich hier beziehe.

Aber was ist den heutigen Akademiker gemeinsam mit ihren Kollegen aus dem 18. Jahrhundert?

Nun schon in der Antike befasste man sich mit dem Zusammenhang zwischen Denken und Melancholie. Ein einflussreicher griechischer Text bezeichnete sogar die großen Denker Platon und Sokrates, als Melancholiker. Damals verband man mit dem Begriff „Melancholie“ mit der „schwarzen Galle“ im Körper, die nach der damaligen Säftelehre verschiedene Geisteszustände und körperliche Beschwerden verursachte.

(Zu Erinnerung: Die antike Medizin basierte darauf, dass der menschliche Körper von vier Säften bestimmt wird: Der **Sanguiniker** [assoziiert mit Blut] ist lebhaft und gesellig. Der **Phlegmatiker** [Phlegma] ist ruhig und gelassen. Der Choleriker [gelbe Galle] ist reizbar und energisch. Der **Melancholiker** [schwarze Galle] ist traurig und nachdenklich.)

Niedergeschlagenheit war dazumal eines der Anzeichen für Melancholie. Dieser Lehre zufolge haben die „Denkarbeiter“ ihr Gehirn überanstrengt und gleichzeitig ihrem Körper wegen Bewegungsmangel geschadet. Deshalb sammelte sich angeblich schwarze Galle in ihren Gehirnen an. Noch zu Schillers Zeit glaubten viele an diese antike Säftelehre. Heute gilt dies als widerlegt. Denn Bewegungsmangel und Kopfarbeit betreffen längst viele Menschen, nicht nur intensiv Denkende.

Die Historikerin Ingrid Schreiber hat herausgefunden, dass heutzutage zahlreiche Doktoranden/innen ähnliche gesellschaftlichen Probleme haben, wie Lernende zu Schillers Zeit. Auch dazumal mussten viele Studierende, wie heute, ihr Studium mit Nebenjob finanzieren. Und nach dem Abschluss standen die Chancen für sie nicht gut. Es gab zu viele Bewerber, die um wenige Professorenstellen kämpften, die aber meist durch Beziehungen vergeben wurden.

Heute herrsche die Devise, so Ingrid Schreiber, „publish or perish“ (publizieren oder untergehen). Wer keine Artikel in Fachmagazinen unterbringt, muss um seine Karrierechancen bangen. Doch das Problem der „Denkerkrankheit“ lasse sich nicht nur auf diese Zustände schieben, sagt sie. Diejenigen, die sich zu einem akademischen Beruf entschieden haben, sind perfektionistischer und zwanghafter als andere.

Das stimmt. Aber es gibt noch einen anderen Grund, unabhängig von Bildungsgrad und Begabung, warum man beim Streben nach Selbstoptimierung und Karriere „perfektionistischer“ und „zwanghafter“ wird. Es ist so: wir wollen bedeutend sein, frei und selbstbestimmend. Durch das Erreichen dieser Ziele erhoffen wir Anerkennung und Einfluss in der Gesellschaft. Darum fokussieren wir unsere Kräfte auf diese Ziele und vergessen (oder nicht glauben?) dass über all dem ein noch höheres und wesentlicheres Ziel gibt; die Erkenntnis Gottes, dass **auch Gott Ziele**

mit uns hat, die er nolens volens (ob wir es wollen oder nicht) vollbringt. Seine Ziele aber durchkreuzen manchmal unsere eigenen Pläne.

Selbst Papst Johannes Paul II. (1920-2005), der religiös erzogen wurde, hat das zu spüren bekommen, als er sich während seiner Studienzeit gläubig (!) in die Texte der Heiligen Schrift vertiefte. Auf diese Weise hat er seine **wahre Identität** gefunden, die, wie er sagt, auf der unleugbaren Evidenz beruht, dass es im Menschen etwas gibt (gemeint ist der lebendige „Abbild“ Gottes), was der Zerstörung durch die Zeit widersteht und ihn unsterblich macht. Wir wissen, dass Johannes Paul II., diesen Glauben so sehr verinnerlicht hat, dass er seine Texte und Verlautbarungen (Enzyklika) oft hinter der verschlossenen Tür kniend vor einem Altar verfasste. Sein Glaube wurde noch zusätzlich durch folgende prägende Ereignisse aus Jugendjahren gestärkt.

Er beichtet: „Mit 20 Jahren hatte ich schon alle meine Lieben verloren auch diejenigen,

die ich hätte lieben können, wie zum Beispiel meine große Schwester, vor der man mir sagte, dass sie sechs Jahre vor meiner Geburt gestorben sei. Ich verlor meine Mutter noch vor meiner ersten Kommunion (...) Mein Bruder Edmund starb während einer Scharlachepidemie in dem gleichen Krankenhaus, in dem er als Assistenzarzt arbeitete. Heute hätte man ihn mit Antibiotika retten können. Ich war damals zwölf Jahre alt (...) Ich bewunderte meinen Vater (Arzt), fast alle meine Kindheitserinnerungen beziehen sich auf ihn. Durch die schweren Schicksalsschläge waren unermessliche Tiefen in ihm aufgebrochen. **Sein Leid wandelte sich in Gebet.** Die einfache Tatsache, ihn kniend zu sehen, war von entscheidenden Einfluss in meinen jungen Jahren. Ich war noch keine 21 Jahre alt, als er ziemlich unvorhergesehen gestorben ist.“ (Quelle: „Fürchtet euch nicht!“ / André Frossard im Gespräch mit Johannes Paul II., 1982, S. 72,12-13)

(Ein Hinweis: Johannes Paul II. hatte mehrere akademische Abschlüsse: Doktor der Philosophie [1948], Doktor der Theologie [1953], Habilitation [1957]; dies ermöglichte ihm als Dozent an der

Universität Lublin zu lehren. Am 13. Mai 1981 wurde ein Attentat auf ihn verübt. Er überlebte nach mehreren Operationen und einer langen Genesungszeit. Am 27. April 2014 wurde er heiliggesprochen)

Ich sehe es so: Wenn man die Lebensgeschichte und Texte dieses Papstes auf sich einwirken lässt, wird hier deutlich, was Jesus bei denen, die auf ihn hoffen und seiner Einladung folgen (Matthäus 11,28) „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, so werdet ihr Ruhe finden...), Hilfe bekommen.

Diese Hilfe zeigt sich in standhaftem Glauben, Bereitschaft zum Vergeben (der Papst hat seinen Attentäter im Gefängnis besucht und ihm vergeben) und in unerschütterlicher Gewissheit, dass Gott, wie Paulus schreibt, „...was kein Auge gesehen und kein Ohr gehört hat, was in keines Menschen Herz gedungen ist, was Gott denen bereitet hat, die ihn lieben.“ (1 Korinther 2,9)

Dr. phil. Martha von Jesensky