



Diplomarbeit

Quaterlife-Crisis – Bewältigungsstrategien mithilfe der Logotherapie nach Viktor E. Frankl

eingereicht von

Carina Deutscher

an der Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie

zur Erlangung des Diploms

zur Diplomierten Lebens- und Sozialberaterin

Diplomlehrgang PSB Graz 2023 – 2026

Graz, April 2026

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Carina Deutscher, erkläre an Eides statt, dass ich diese Diplomarbeit selbstständig verfasst habe. Alle verwendeten Quellen und Hilfsmittel sind vollständig angegeben, und alle übernommenen Stellen sind als solche gekennzeichnet. Ich versichere außerdem, dass diese Arbeit noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.



Carina Deutscher

Graz, am 08.04.2026

Gender Erklärung

In dieser Diplomarbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Sie umfasst stets alle Geschlechter gleichermaßen und ist nicht wertend gemeint. Diese sprachliche Vereinfachung dient ausschließlich der Verständlichkeit und soll die Lesbarkeit der Arbeit erhöhen.

Inhalt

Einleitung.....	5
Motivation zum Thema und persönlicher Bezug.....	5
Relevanz und Problemstellung.....	6
Zielsetzung.....	7
Merkmale einer Krise.....	7
Quaterlife-Crisis.....	8
Modebegriff einer Entwicklungskrise.....	8
Mögliche Einflussfaktoren der Quaterlife-Crisis.....	9
Druck von der Gesellschaft.....	9
Berufsleben.....	10
Die permanente Wunschbefriedigung.....	10
Logotherapie.....	10
Das Menschenbild der Logotherapie.....	10
Trotzmacht des Geistes.....	11
Drei Säulen der Logotherapie.....	11
Logotherapeutische Ansätze.....	11
Orientierungslosigkeit.....	11

Entscheidungsangst	13
Gewissen als Sinn-Organ.....	14
Freiheit und Verantwortung und der Gestaltungsspielraum dazwischen	14
Ein „Dafür“ vom Herzen ausgehend	15
Selbstoptimierung und Leistungsdruck.....	15
Über die Selbstdistanzierung in die Selbsttranszendenz.....	16
Digitale Überreizung	17
Anstelle von Verzicht – Verantwortungsvolle Nutzung!.....	18
Cyberpathologie	18
„Das 50-jährige ICH“	19
Präventivarbeit.....	19
Resilienz stärken	20
Konzeptideen für die Präventivarbeit mit Schwerpunkt Logotherapie	21
Conclusio	22

Einleitung

Motivation zum Thema und persönlicher Bezug

Als ich mit der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin mit Schwerpunkt Logotherapie startete, war ich 31 Jahre. Zu diesem Zeitpunkt war mein Wissen über die Lehre von Viktor Frankl noch begrenzt. Für mich stand der Wunsch, beratend tätig zu sein, im Vordergrund. Erst, als ich mich damit auseinandersetzte, mit welchem Schwerpunkt ich die Ausbildung machen wollte, stieß ich auf die Logotherapie. Begriffe wie Wille zum Sinn, Wertebasiert, Zukunftsorientiert und Selbstwirksamkeit stimmten mit meinen Überzeugungen überein. Im Laufe der Ausbildung wurde mir zunehmend bewusst, welch großartiges Gedankengut Viktor Frankl seiner Nachwelt mit seinem Menschenbild vermachte.

Auch ich befand mich, bevor ich mich für diese Ausbildung entschied, in einer Phase der Neuorientierung bzw. hatte das Bedürfnis nach einem „Kurswechsel“. In mir kam die Frage auf, was ich denn eigentlich vom Leben will? Beim Tippen dieser Zeilen muss ich schmunzeln, da ich meine Fragestellung ganz schnell korrigieren musste, denn genau hier setzt die Philosophie Viktor Frankls Logotherapie an:

„Die Frage kann nicht lauten: Was habe ich im Leben zu erwarten, sondern die Frage lautet: Was erwartet das Leben von mir (Frankl, 2019, S. 36)?“

Dieser kraftvolle Impuls prägte nicht nur mich selbst, sondern auch zahlreiche Gespräche in meinem privaten Umfeld. Der Wunsch, sein Leben mit etwas Sinnvollem zu erfüllen, sogar unzählige Möglichkeiten in greifbarer Nähe zu haben und gleichzeitig das Gefühl von Orientierungslosigkeit kennen viele junge Erwachsene. Dieses „Bilanzziehen“ mit ca. 30 Jahren ist in meinem Freundeskreis immer wieder Thema und wird oftmals als sehr kräfteraubend empfunden.

Warum erleben wir heute dieses „Bilanzziehen“ oftmals als Krise, während die Generation unserer Großeltern wohl kaum ein Thema damit hatte? Ist diese frühe Sinnkrise ein modernes Symptom unserer Wohlstandsgesellschaft? Und wie können

wir diese herausfordernde Zeit nicht als Krise sondern als Chance wahrnehmen? Viele spannende Fragen, und mein Bedürfnis, die ein oder andere zu beantworten, haben in mir den Wunsch geweckt, das Phänomen der Quaterlife-Crisis aus logotherapeutischer Sicht zu untersuchen. Nicht zuletzt bestärkt mich meine eigene Familiengründung, die mich aktuell darüber nachdenken lässt, welche Werte ich meinen Kindern gerne mit auf dem Weg geben möchte.

Relevanz und Problemstellung

Frankl hatte bereits in den 1930er Jahren als Antwort auf die damals vorherrschende Arbeitslosigkeit die jungen Menschen, die sehr darunter litten und die Arbeitslosigkeit mit einer Sinnlosigkeit ihres Lebens gleichsetzten, dazu ermutigt, ehrenamtliche Pflichten zu übernehmen. Mit dem Ergebnis, dass diese sich zumindest psychisch erholten. Heute leben wir, trotz meist materiellem Wohlstand, in einer ebenfalls problembelasteten Zeit. Szenarien wie Flüchtlingsströmen, Erderwärmung, Umweltverschmutzung, Pandemie sowie geopolitische Instabilitäten begleiten uns tagein tagaus. Besonders junge Menschen kippen schnell in düstere Stimmung, weil sie das Gefühl haben, nichts bewirken zu können und der Welt sozial und politisch ausgeliefert zu sein (vgl. Batthyány & Lukas, 2023, S. 9-11).

Wenn junge Erwachsene eine Sinnlosigkeit des Lebens verspüren, wird diese oft gar nicht bewusst erlebt. Es sind diffuse Symptome einer existentiellen Frustration und in Folge *noogenen Neurose wie ein inneres Leeregefühl, Passivität, Gleichgültigkeit, Konsumdenken, permanente Langeweile, Überdruß und chronisches Sinnlosigkeitsgefühl* (vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 201).

In der Beratung erlebe ich folgendes: Die beschriebenen Symptome gehen oftmals einher mit vielfältigen Lebensmöglichkeiten, mit denen die Klienten konfrontiert sind. Paradoxerweise sehen die Klienten nicht die vielen Chancen, sondern fühlen sich überfordert und von der Gesellschaft unter Druck gesetzt. Es scheint, als ob die Klienten keinen Zugang zu den eigenen Gestaltungsmöglichkeiten haben.

Die Philosophie von Viktor Frankl bietet hier einen nachhaltigen Lösungsansatz. Die Begleitung bei der konkreten Sinnsuche und der Auseinandersetzung mit den persönlichen Werten ist die zentrale Aufgabe in der Beratung mit Schwerpunkt Logotherapie.

In dieser Arbeit möchte ich mich vier Problemstellungen einer Sinnkrise im frühen Erwachsenenalter widmen und erarbeiten, wie man diesen mit Ansätzen aus der Logotherapie im Beratungskontext begegnen kann und des Weiteren, wie Werte- und Ressourcenarbeit präventiv eingesetzt werden kann, um der oben beschriebenen Sinnkrise frühzeitig entgegenzuwirken.

Zielsetzung

Meine Arbeit richtet sich an alle jungen Erwachsenen, die zunehmende Verunsicherung aufgrund vielfältiger Lebensoptionen aber gleichzeitig wachsender gesellschaftlicher Erwartungen und Leistungsdruck verspüren und sich die Frage nach dem Sinn neu aufwirft.

Merkmale einer Krise

Zum Krisenverständnis möchte ich kurz auf allgemeine Merkmale von Krisen eingehen. Wenn wir ein *kritisches Lebensereignis, eine Lebensveränderung oder -erfahrung erleben, dann hängt es von Faktoren wie Bindungssystem, dem Volumen an resilienten Faktoren, subjektiver Erfahrungen und Einstellung der Person zu einer Problemlage sowie die Fähigkeit der Person Gefühle zuzulassen, mit ihnen angemessen umzugehen und sich gegebenenfalls zu distanzieren ab, ob eine Krise entsteht. Es hängt außerdem davon ab, ob der Person bewusst ist, dass auftretende Gefühle auch mit einer bereits vergangenen Situation in Zusammenhang stehen können* (vgl. Wöger, Krisenhilfe, 2020, S. 44).

Krisen weisen folgende Merkmale auf (Wöger, Krisenhilfe, 2020, S. 45-46):

- *„Die Betroffenen erleben subjektiv eine Notlage. Sie fühlen sich orientierungslos und reagieren häufig konfus.*
- *Das Erleben ist von tief greifenden und vielfachen Emotionen begleitet, meistens von Angst. Die Gefühle unterliegen starken Schwankungen und können binnen weniger Minuten einander Abwechseln.*
- *Es besteht das Risiko einer emotionalen und vegetativen Erschöpfung.*
- *Im Zuge einer massiven und überwältigenden Erschütterung des Lebensentwurfs besteht die Gefahr einer Selbst- oder Fremdgefährdung.*
- *Die individuell verfügbaren Bewältigungsstrategien kommen an die Grenzen bzw. versagen gar gänzlich.*
- *Je beängstigender eine Krise, desto eher kommen unbewusste Abwehr- und Bewältigungsstrategien zum Tragen.*
- *Jeder Krisenbetroffene hat ein anderes Gefühl von Priorität und Dringlichkeit und fühlt sich im Recht.*
- *In Krisen verengt sich die Wahrnehmung, wodurch sich die Fähigkeit des Zugriffs auf das individuelle und kreative Gestaltungspotential verringert.*
- *Zentral ist die Reflexion des bisherigen Lebensentwurfs.*
- *Die erschütternde Lebenserfahrung erfordert eine zentrale Neustrukturierung und -ausrichtung der Lebensumstände.*
- *Nützliche Funktionen können in Krisenzeiten kaum übernommen werden, ohne hierbei „Fehler“ zu machen.*
- *Eine Krise ist zeitlich begrenzt.“*

Quaterlife-Crisis

Modebegriff einer Entwicklungskrise

Um das Phänomen der Quaterlife-Crisis einordnen zu können, werfen wir einen Blick auf die historische Wandlung des Lebenslaufs. Sabine Wöger geht in ihrem Buch „Krisenhilfe“ näher auf Entwicklungskrisen ein und beschreibt, dass es die Lebensphase der Jugend, so wie wir sie heute kennen, um 1900 noch gar nicht gab. Ein Leben bestand aus zwei Phasen: Dem Kind- und dem Erwachsenenalter. Erst um 2000 dehnte sich der Begriff der Jugend aus, was er nach wie vor tut, denn bis 2050 wird noch eine länger andauernde Phase der Jugend prognostiziert (vgl. Wöger, Krisenhilfe, 2020, S. zitiert nach Hurrelmann und Quenzel, 2026, S. 17).

Diese Ausdehnung macht es nötig, den Begriff der Jugend weiter zu differenzieren (Wöger, Krisenhilfe, 2020, S. zitiert nach Hurrelmann und Quenzel, 2016, S. 45):

- „die frühe Jugendphase, „pubertäre Phase“, zwischen dem 12. Und 17. Lebensjahr,
- die mittlere Jugendphase, „nachpubertäre Phase“, zwischen dem 18. Und 21. Lebensjahr,
- die späte Jugendphase, „Übergang zur Erwachsenenrolle“, zwischen dem 22. Und 27. Lebensjahr.“

Die Quaterlife-Crisis ordnet man der späten Jugendphase, am Übergang zur Erwachsenenrolle, zu. Aufgrund fehlender empirischer Evidenzen bleibt der Begriff der Quaterlife-Crisis jedoch umstritten. In dieser Arbeit verwende ich den Begriff dennoch, zumal in der Beratung die damit verbundenen Themen wie Orientierungslosigkeit, Selbstzweifel, innere Unruhe oder Entscheidungsschwäche immer wieder vorkommen.

Mögliche Einflussfaktoren der Quaterlife-Crisis

Druck von der Gesellschaft

„Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson entwickelte in den 1950er Jahren ein Stufenmodell, das die Entwicklung über die Lebensspanne beschreibt. Demnach gibt es in jeder Lebensphase eine Entwicklungsaufgabe, die es zu bewältigen gilt. Während es in der Jugend darum geht, die eigene Identität zu finden, zielt die Aufgabe im Erwachsenenalter in die entgegengesetzte Richtung. Nicht mehr um sich selbst kreisen, sondern die eigenen Bedürfnisse ein Stück weit zurückstellen, den Blick weiten, für andere da sein: Das ist nach Erikson die Aufgabe in der Lebensphase zwischen 20 und 60 Jahren (Kunz, 2024).“

Die Hinwendung zum „Du“ wird aber zunehmend erschwert. Eine wesentliche Rolle spielen dabei soziale Medien, die uns permanente Vergleichsmöglichkeiten bieten und uns täglich mit verzerrten Lebensrealitäten füttern. Dadurch steigt der Druck innerhalb der Gesellschaft, für sich das beste Leben führen zu müssen. Das eigene Tun wird immer wieder bewertet und verbessert. Dabei fragen wir uns oft nicht, wie unser Tun das Leben anderer verbessern könnte?

Berufsleben

Einen weiteren Einflussfaktor hat die berufliche Entwicklung. Junge Menschen werden immer später sesshaft, was bedeutet, dass sie viel mehr Zeit damit verbringen, sich beruflich festzulegen. Die Work-Life-Balance ist ein Begriff, der oft gebraucht wird, wenn es darum geht, nach welchen Kriterien ein Beruf ausgewählt wird. Auch hier fällt auf, dass es wieder primär darum geht, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, anstatt sich zu fragen: Was kann ich in die Welt einbringen?

Die permanente Wunschbefriedigung

„Ohne Sehnsucht, ohne zumindest eine Zeitlang unerfüllte Sehnsucht, gibt es keine Freude (Lukas, Zwischen Schicksal und Freiheit, 2025).“ Barry Schwartz schreibt bereits im Jahr 2009 in seinem Buch „Anleitung zur Unzufriedenheit“ (engl. Paradox of Choice) über den *beständig nach unten gehenden amerikanischen Glücksquotienten, bei gleichzeitig steigendem Bruttoinlandsprodukt und stellt fest, dass, die Amerikaner, wobei ich denke, dass diese Aussage auf alle Menschen in Wohlstandsgesellschaften zutrifft, in dem Maße weniger glücklich sind, wie der Wohlstand der Gesellschaft zunimmt und die Freiheit erhalten, alles zu tun, was sie wollen* (vgl. Schwartz, 2009, S. 223-224). *Ein erzwungenes Zurückstecken-Müssen tue den Menschen eher gut, da es Solidarität und das Zusammenrücken fördert* (vgl. Lukas, Zwischen Schicksal und Freiheit, 2025, S. 75-76).

Logotherapie

Das Menschenbild der Logotherapie

Das logotherapeutische Menschenbild ist ein Dreidimensionales. Frankl hat zur Veranschaulichung das Konzept der Dimensionalontologie vorgelegt, in dem er beschreibt, dass das menschliche Sein aus der somatischen, psychischen und geistigen Ebene besteht, wobei diese Ebenen nicht in drei Schichten eingeteilt werden können, sondern ineinandergreifen, wie die Raumdimensionen Länge, Breite und Höhe. Der geistigen Ebene (noetischen Dimension) wird in dem Fall etwa nicht der Intellekt oder Verstand, sondern alles spezifisch humane zugeordnet wie die freie

Stellungnahme zu Leiblichkeit und Befindlichkeit, Eigenständige Willensentscheidungen (Intentionalität) sowie Interesse, schöpferisches Gestalten, Religiosität, Gewissen, Werteverständnis und Liebe. (vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 21-22).

Trotzmacht des Geistes

Würde man die geistige Dimension nicht berücksichtigen, würde das menschlichste am Menschen, sein Wertgefüge, seine ihm angeborene Sehnsucht nach Sinn und somit die Fähigkeit zur geistigen Unabhängigkeit, deren er trotz Leiderfahrungen fähig ist, außer Acht lassen (vgl. Wöger, So spannend ist die Logotherapie, 2020, S. zitiert nach Biller & Stiegeler, 2008, S 45-49). Gemeint ist hier die Trotzmacht des Geistes, wie Frankl sie nannte, die es uns Menschen ermöglicht, trotz Umständen, die auf Körper oder Seele Auswirkungen haben, Stellung zu beziehen. Wir sind also mehr, als die Umstände und die Herausforderungen, die uns im Leben begegnen.

Drei Säulen der Logotherapie

Die drei Säulen der Logotherapie (Menschenbild, Heilkunde und Weltbild) bauen auf Frankls Theorie auf, dass der Mensch auf Sinn und Werte ausgerichtet sei und wir von der „Freiheit des Willens“ über den „Willen zum Sinn“ zum „Sinn des Lebens“ gelangen.

Logotherapeutische Ansätze

Orientierungslosigkeit

„Orientierungslosigkeit beschreibt einen Zustand, in dem Menschen keinen klaren Lebenssinn mehr erkennen und nicht wissen, welche Richtung sie einschlagen sollen. Es fehlt die innere Klarheit darüber, was einem wichtig ist und wofür es sich zu leben lohnt. Dieser Zustand ist mehr als vorübergehende Unsicherheit – er betrifft grundsätzliche Fragen der eigenen Existenz.

Betroffene fühlen sich wie in einem Nebel. Frühere Ziele haben ihre Bedeutung verloren, neue sind nicht in Sicht. Entscheidungen fallen schwer, weil keine inneren Werte oder Prioritäten als Kompass dienen. Ein erster wichtiger Schritt ist, die Orientierungslosigkeit anzuerkennen und nicht gegen sie anzukämpfen. Sie als Signal zu verstehen, dass etwas Aufmerksamkeit braucht, kann entlastend wirken. Manchmal ist es notwendig, innezuhalten und sich selbst wieder näherzukommen (Thell, 2026).“

Den Weg aus der Orientierungslosigkeit findet man über die Sinnsuche. Folgende Möglichkeiten schlägt die Logotherapie (vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 205-207) vor:

- *Anknüpfungspunkte aus der Vergangenheit suchen*

Wenn man sich die Frage stellt, was denn bereits alles Gutes im eigenen Leben passiert ist, welche Ziele man bereits schon einmal verfolgte und einem das Leben dadurch bereits rundum sinnvoll erschien, können verschüttete Sinngehalte wieder sichtbar gemacht werden. Dazu kann man auch gerne weiter in die Vergangenheit, ja sogar in die Kindheit blicken.

- *Vorbildsuche*

Man stellt sich die Frage, welche Personen seiner Meinung nach ein sinnvolles Leben führen. Das können legendäre Idole sein, aber auch die eigenen Eltern, Personen aus dem Umfeld. Egal, welche Person einem in den Sinn kommt, die zweite Frage wäre: Was genau macht das Leben oder das Tun dieser Person so sinnvoll und was hindert einen selbst daran, das gleichzutun?

- *Nach dem „Gesollten“ fragen*

Bei allem, was sich nach Bearbeitung der ersten beiden Punkte herausstellt, ist es zur weiteren Orientierung wichtig, sich zu fragen, für wen oder was mein Handeln gut, ja vielleicht sogar essentiell, sein könnte. Wenn man über den eigenen Tellerrand blickt,

tut sich einiges Erfreuliches auf. Alles Unerfreuliche ist lt. Elisabeth Lukas eine Einladung, ja eine Aufforderung, sich zu engagieren: *„Glück bedeutet nicht, dass es einem gut geht, sondern, dass man für etwas gut ist* (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 206).“

Entscheidungsangst

Ein ebenfalls häufig beschriebenes Problem in der Beratung ist jenes, sich nur schwer oder auch gar nicht entscheiden zu können. Selbst im Alltag gibt es jeden Tag sehr viele Entscheidungen, die wir treffen, von denen wir es eher als angenehm empfinden, wenn sie uns abgenommen werden. Bei tiefergreifenden Entscheidungen wie Arbeit, Beziehung oder Wohnort kann ein „sich nicht entscheiden“ aber zu einer größeren Belastung führen.

Der Psychologe Dan Ariely hat die Generation der heute 20-30-jährigen, auch als *„Jeinsager“*, *Generation „Beziehungsunfähig“* oder *Generation „Maybies“* bekannt, in einer Reihe von Experimenten untersucht und kam zu dem Ergebnis, dass sich oben genannte Personengruppen tatsächlich schwer damit tun, *Optionen zu verabschieden*. Der Grund dafür sei aber nicht, so viel Optionen wie möglich, *aufrecht zu erhalten, sondern die Angst vor einem Verlustschmerz*, da eine Entscheidung „FÜR“ auch immer gleichzeitig eine Entscheidung „GEGEN“ ist (vgl. Auffenberg, 2020, S. 10-11).

Die Angst, dass sich herausstellen könnte, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben, begleitet viele Personen. Auch in der Logotherapie ist man sich dieser „Gefahr“ bewusst, sieht die Entscheidungsfähigkeit des Menschen aber als ehrenvolle Aufgabe:

„Gerade, weil der Mensch geistig Stellung nehmen kann, kann er auch den Sinn verfehlen, denn alles Menschliche kann irren. So bleibt bei jeder Entscheidung für eine Sinnerfüllung ein Rest an Unsicherheit offen. Die Folge dieser Erkenntnis ergibt zwangsläufig eine Haltung der Demut und Toleranz. Wir Menschen sind nur in der Lage, einen subjektiven Ausschnitt der objektiven Wahrheit anzunehmen und daher aufgerufen, nach bestem Wissen und Gewissen zu entscheiden (Schechner & Zürner, 2025, S. 131).“

Gewissen als Sinn-Organ

Viktor Frankl bezeichnet das Gewissen als Sinn-Organ. Wenn wir Entscheidungen „guten Gewissens“ treffen, meint die Logotherapie allerdings nicht „richtige“ und „falsche“ Entscheidungen. In der Logotherapie beurteilt man Entscheidungen nach „sinnvoll“ oder „sinnwidrig“. Entscheidet man nach diesen Kriterien, macht man sich frei von äußeren Einflüssen und frei vom Druck, sich „falsch“ entschieden zu haben.

Einige Fragen, die man sich vor Entscheidungen stellen sollte, um sinnvolles Handeln zu ermöglichen (vgl. Schechner & Zürner, 2025, S. 137):

- *Welcher Mensch möchte ich sein und welches Handeln passt am Besten dazu?*
- *Wäre ich stolz darauf, mein Handeln verwirklicht zu haben?*
- *Kann ich mein Handeln auch verantworten?*
- *Was möchte das Leben von mir?*
- *Wozu fordert mich die aktuelle Situation heraus? Was ist der Sinn dahinter?*

Freiheit und Verantwortung und der Gestaltungsspielraum dazwischen

Ist es nun doch der Fall eingetreten und eine Entscheidung hat sich im Nachhinein als sinnwidrig herausgestellt, ist es wichtig, Verantwortung für diese zu übernehmen. Freiheit zur Entscheidung und die Verantwortung für diese zu tragen gehen lt. Viktor Frankl immer einher. Rechtfertigungen oder die Schuld auf jemand anderen zu schieben würden der Person die Gestalterrolle absprechen.

„Im Eingeständnis des Fehlers wird der Betreffende gewahrt, dass er über seine alte Fehlerebene bereits hinausgewachsen ist (Lukas, Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben, 2023, S. 55).“

Den eigenen Gestaltungsspielraum zu nutzen erfolgt zuerst über die Bewusstmachung, denn oft meinen wir aus Bequemlichkeit, Müdigkeit, Ängstlichkeit oder Hoffnungslosigkeit, den Umständen ausgeliefert zu sein und fühlen uns vermeintlich am sichersten, keine Entscheidung zu treffen. Wenn wir uns aber bewusst machen, dass zwischen Reiz und Reaktion immer ein Raum liegt, in dem wir frei sind, zu entscheiden, ist der erste Schritt, aktiv zu gestalten, getan.

Ein „Dafür“ vom Herzen ausgehend

Des Weiteren ist es wichtig, zu der getroffenen Entscheidung voll und ganz zu stehen. Ansonsten würde eine *„Stabilitätsstrilogie“* kippen und eine *innere Zerrissenheit hervorrufen, die sowohl psychisch, als auch physisch gefährlich sei. „Ein gleichzeitiges Wollen und Nicht-Wollen oder ein Wollen und Nicht-Tun oder ein Nicht-Wollen und Doch-Tun zermürben einfach jeden* (Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 255).“

In der logotherapeutischen Beratung setzen wir deshalb nicht an der Entscheidung selbst an, sondern machen dem Klienten das „Land hinter der Barriere“ sichtbar. Das „Wofür“ oder „Dafür“ wird sichtbar und deutlicher und relativiert die „4 Schmerzen“ einer Entscheidung.

1. *Das Akzeptieren, dass manche Möglichkeiten uns einfach nicht zur Verfügung stehen.*
2. *Das Loslassen-Können anderer Optionen.*
3. *Das In-Kauf-Nehmen der unvermeidlichen Kehrseite einer getroffenen Wahl*
4. *Die Bereitschaft, das Risiko einer Fehlentscheidung zu tragen.*

(vgl. Lukas, Lehrbuch der Logotherapie, 2023, S. 262)

Selbstoptimierung und Leistungsdruck

Elisabeth Lukas beschreibt den Trend zur Selbstverwirklichung, der bereits in den 1960er und 1970er Jahren herrschte. *Jeder wollte sich frei und ungehindert entwickeln – Wünsche realisieren, Ziele erreichen und zu Wohlstand gelangen* (vgl. Lukas, Zwischen Schicksal und Freiheit, 2025, S. 143).

Dieser Trend scheint sich zu einer rastlosen Selbstoptimierung entwickelt zu haben. Der Wunsch, sich zu entfalten, hat sich zum Wunsch entwickelt, das Beste aus sich „herauszuholen“ und wird in Form von ständigem „Nachbessern“ gelebt. Dass Soziale Medien diesen Zustand nur verstärken und einen unheimlichen Leistungsdruck erzeugen, liegt auf der Hand.

Wo sollen wir uns denn noch hin entwickeln? In den 60er und 70er Jahren hatte man Frankls Argumenten, dass der Mensch nach Sinn strebt und dieser in der Aufgabe für etwas oder jemanden liegt, nicht besonders viel Bedeutung beigemessen. Wir haben aber heute die Chance, Frankls Theorie des Miteinander und Füreinander in unser Leben zu integrieren, denn *gelungene Selbstverwirklichung ist der nicht angestrebte Nebeneffekt einer gelungenen Sinnerfüllung* (Lukas, Zwischen Schicksal und Freiheit, 2025, S. 145). Die Antwort auf die zu Beginn des Absatzes gestellte Frage wäre also „Über und hinaus“.

Im Sinne der „Dereflexion“, einer der drei von Frankl entwickelten Methoden, sind wir Menschen dazu fähig, die Aufmerksamkeit nicht bloß auf uns selbst und unsere Bedürfnisse zu richten, sondern uns auf geistige Ebene zu begeben und über unser egozentrisches Bild hinauszublicken und zu erkennen: Wie könnte ich einen Beitrag für eine bessere Welt leisten? Dieses „über uns hinausblicken“ wird in der Logotherapie als Selbsttranszendenz bezeichnet.

Über die Selbstdistanzierung in die Selbsttranszendenz

Damit wir den Zustand der Selbsttranszendenz erreichen, müssen wir uns zuerst vom Kreisen um uns selbst in eine selbstdistanzierende Position begeben.

Eine Idee wäre, sich das aktuelle Leben und eine aktuelle Situation so vorzustellen, als würde man sie als Film ansehen. Ist das Bild gut eingepreßt, macht man einen Perspektivenwechsel, indem man sich z.B. auf einen anderen Sessel setzt. Stellt man sich dann Fragen, wie:

- Was siehst du?
- Was gefällt dir am Film und was eher nicht?
- Was würdest du ändern, wärst du der Regisseur?

Man betrachtet das eigene Leben oder eine Situation aus der Vogelperspektive und nimmt Abstand von ständiger Selbstbeobachtung. Erst dann sind wir fähig, einen Zustand der Selbsttranszendenz zu erreichen, das heißt, den Blick über uns hinaus zu öffnen, für das, was sich als Gesolltes im Leben erweist.

Ein weiteres Beispiel dafür bietet die Achtsamkeitsmeditation von Elisabeth Lukas (Lukas & Batthyány, Logotherapie und Existenzanalyse heute, 2020, S. 56):

„Entspanne dich, atme ruhig und gleichmäßig ein und aus. Ein und aus...schiebe störende Einflüsse und Eindrücke zur Seite. Lass grüblerische Gedanken an die vorüberfließen, lass sie wegfließen...sie haben jetzt nichts bei dir zu suchen. Entspanne dich, so gut du kannst, und genieße die geistige Freiheit, die sich mehr und mehr in dir ausbreitet. Wenn sich deine Glieder schwer anfühlen und deine Seele leicht geworden ist, dann versuche, Kontakt mit deiner innersten Stimme aufzunehmen. Es muss sehr still in dir werden, denn deine innere Stimme ist leise. Lass es still werden, spüre dem Leise nach. Wenn andere, fremde Stimmen aus deiner Erinnerung dazwischenfunken, schalte sie aus. Das Stille und Leise, Echte und Ehrliche, wird sich dir zunehmend offenbaren. Frage deine innere Stimme, was du bisher gut gemacht hast. Lächle bei ihrer Antwort und entspanne dich noch mehr. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig, nichts kann dich jetzt stören...du bist schläfrig und zugleich hellwach. Frage deine innerste Stimme, was du noch besser machen kannst, und achte genau darauf, wovon sie erzählt. Sie erzählt von drinnen und draußen. Von deinen Stärken, auf die du stolz sein kannst und von den vielen Aufgaben draußen. Sie erzählt von deinem Geschick, unter den Aufgaben die Richtige herauszupicken und mit Lust und Schmerz zu erfüllen. Du zögerst, was die Richtigen sein könnten? Lass es still werden, lausche auf das Leise in dir. Was du dir nicht selbst sagen kannst, wird dir gesagt. Wenn du auf deine innere Stimme achtest, weißt du plötzlich, was richtig ist. Lust und Schmerz werden verblassen, aber deine Gewissheit, um das Richtige zu wissen, wird bleiben. Du kannst sie mitnehmen, wenn du aus deiner Meditation zu deinen aktuellen Vorlieben zurückkehrst.“

Digitale Überreizung

Ein hoher Belastungsfaktor, der sich in den letzten Jahren in rasender Geschwindigkeit verstärkt hat, sind die ständigen Impulse von außen, die uns die digitale Welt bietet und der wir uns kaum entziehen können. Insbesondere in der Phase einer Quaterlife-Crisis, in der emotionale Stabilität und Resilienzfähigkeit ohnehin gefordert sind, können die übermäßigen Reize die davor beschriebenen Symptome Orientierungslosigkeit, Entscheidungsangst oder den Drang zur Selbstoptimierung verstärken.

Eine Befragungsstudie zum Thema Digitaler Stress in Deutschland der Universität Augsburg kam zum Ergebnis, dass *digitaler Stress bei den 25- bis 34-jährigen Arbeitnehmern ausgeprägter, als bei anderen Altersgruppen ist und stärkerer digitaler Stress mit einem stärkeren Konflikt zwischen Arbeits- und Privatleben einhergeht und mit einer stärkeren emotionalen Erschöpfung* (Gimpel & et. al., 2018).“

Der Gipfel dieser Entwicklung wird durch die Nutzung von sozialen Netzwerken erreicht. Zum einen werden vorrangig Bilder und kurze Videos ausgespielt, diese emotionalisieren viel eher als ein geschriebener Text. Des Weiteren werden durch den Algorithmus genau die Inhalte ausgespielt, die einen ohnehin bereits in irgendeiner Weise beschäftigen. Den Fokus auf Identitätsfindung und Sinnsuche zu behalten wird durch ständige Zwischeneinwürfe von sozialen Medien erschwert.

Anstelle von Verzicht – Verantwortungsvolle Nutzung!

Was kann ein junger Mensch tun, der sich in der Phase der Sinnfindung befindet, sich aber nicht gänzlich aus den sozialen Netzwerken oder der digitalen Welt zurückziehen möchte? Hier spielen wieder Freiheit und Verantwortung eine tragende Rolle: Wir haben die Freiheit, alle Möglichkeiten der digitalen Welt ungehindert zu nutzen aber mit ihr geht die Verantwortung für die Qualität des Konsums, der investierten Lebenszeit und der Haltung gegenüber den Inhalten einher.

In unserer digitalen Welt komme es trotzdem immer noch auf das spezifisch Menschliche an: Wie und wofür werden diese Instrumente eingesetzt (vgl. Batthyány & Lukas, 2023, S. 120-122)? Anstatt sich also blind vom Algorithmus leiten zu lassen und auf jeden Reiz impulsiv zu reagieren ist das genau die Frage, die man sich ganz bewusst stellen sollte.

Cyberpathologie

Ohne den verantwortungsvollen Umgang droht ein Abgleiten in Verhaltensmuster, die Elisabeth Lukas und Alexander Batthyány als Cyberpathologie zusammenfassen.

Elisabeth Lukas beschreibt 4 Beobachtungen bei Süchtigen (Lukas & Batthyány, Logotherapie und Existenzanalyse heute, 2020, S. 29-30):

1. *„Eine hohe Anspruchshaltung: „Ich brauche das“...“Das steht mir zu“...*
2. *Eine geringe Dankbarkeit, weil sämtliche Werte am Wahrnehmungshorizont verblassen und nur noch das Suchtmittel zählt*
3. *Ein herabgesetztes Verantwortungsbewusstsein, das parallel mit dem Toleranz- und Kontrollverlust der Süchtigen einhergeht,*
4. *Eine Überspielung und Vertuschung der Abhängigkeit und Schwierigkeiten mittels erheblicher Lügen- und Selbstbetrugsenergie“*

Die Gefahr, in eine Abhängigkeit zu geraten, ist demnach bei einer Nutzung im Sinne reiner Bedürfnisbefriedigung ähnlich hoch einzustufen, wie es bei stoffgebundenen Suchtmitteln wie etwa Alkohol oder Drogen der Fall ist.

„Das 50-jährige ICH“

Man versetze sich 20 oder 30 Jahre in die Zukunft. Wie müsste das gegenwärtige ICH handeln, damit das 50-jährige ICH stolz in die Vergangenheit blicken kann?

Ist es das vergangene ICH, das auf der Couch sitzt, einen Impulskauf nach dem anderen tätigt, in der Hoffnung, es mache glücklicher oder auf sozialen Netzwerken anderen Personen dabei zusieht, wie sie ihr Leben dokumentieren?

Oder ist es das ICH, das an schöne Erlebnisse mit Freunden oder mit dem Partner denkt? Vielleicht auch an die schwierigen Phasen im Leben und die kreativen Lösungen, die man sich selbst ausgedacht und umgesetzt hat? Vielleicht auch das ein oder andere schief gelaufene, das aber dann gleichzeitig eine Chance war?

Diese Übung regt zur Selbstdistanzierung an und soll verdeutlichen, dass wir den externen Reizen nicht ausgeliefert sind, sondern trotz dem digitalen Fortschritt, den wir nicht beeinflussen können, jederzeit die Freiheit haben, unsere Zeit sinnvoll zu investieren.

Präventivarbeit

In der Salutogenese, begründet durch Aaron Antonovsky, welche Gesundheit als individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess darstellt, hat die präventive

Krisenarbeit einen hohen Stellenwert (vgl. Gesundheit.gv.at). Die Logotherapie ist dabei weit mehr als ein Schwerpunkt der psychosozialen Beratung. Sie ist eine Haltung, eine Philosophie, nach der es sich zu leben lohnt.

Fünf Hinweise aus der Logotherapie, die für die Präventivarbeit wirksam sein können (vgl. Lukas, Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben, 2023, S. 33-39):

- 1. Die Fixierung auf die Nützlichkeit des eigenen Tuns erweist sich oftmals als Blockade. Das Gute oder Heilende ist nicht zwingend direkt nützlich, dennoch heilt die Seele von selbst, wenn man das tut, was Sinn macht.*
- 2. Wir dürfen Vertrauen in die Zukunft haben und darauf, dass Kraft zufließt, wenn wir sie brauchen.*
- 3. Nicht alle Sinnmöglichkeiten, die sich im Leben auftun, machen zu jeder Zeit im Leben Sinn.*
- 4. Manchmal müssen wir in der Begleitung anderer zusehen, wie ein von uns geliebter Mensch eine nach der anderen Sinnmöglichkeit im Leben verpasst und sich vielleicht sogar selbst ruiniert. Wir sollen, wenn auch schwer, trotzdem in der Liebe bleiben – stets bereit, wenn Hilfe angenommen werden möchte.*
- 5. Ohnmachtszustände sind Chancen für Veränderung. Der Sinn holt uns aus jeder Hilflosigkeit heraus, denn der Wille zum Sinn revitalisiert sich.*

Resilienz stärken

Resilienz ist die Widerstandskraft des Menschen und die Fähigkeit, in krisenhaften Zeiten auf Ressourcen zurückgreifen zu können.

Resiliente Menschen (Pätzold):

- „verlieren in Krisen nicht die Hoffnung, sondern suchen nach Lösungen*
- lernen aus Erfahrungen, statt sich als Opfer zu sehen*
- vertrauen sich selbst und ihren Fähigkeiten*
- pflegen stabile Beziehungen, die ihnen Halt geben*

- *können Gefühle wahrnehmen und regulieren*
- *handeln lösungsorientiert und proaktiv“*

Resilienz ist aber kein starrer Zustand. Wir können Resilienz trainieren, um für einen Krisenfall gut gewappnet zu sein.

Als Resilienz stärkende Übung, die auch in der Präventivarbeit eingesetzt werden kann, möchte ich die „*Ressourcen im Lebenskontinuum*“ vorstellen (Wöger, Krisenhilfe, 2020, S. 108-115):

Bei der Übung wird erarbeitet, welche Krisen oder schwierige Phasen es im bisherigen Leben des Klienten bereits gegeben hat. Im nächsten Schritt wird mittels Frage: „*Wie war es möglich, diese Herausforderung auszuhalten, zu bewältigen, zu überleben?*“ oder „*Wer oder was war Ihnen dabei hilfreich?*“ ermittelt, welche Ressourcen zur Verfügung standen oder mobilisiert wurden. Beim Blick in die Zukunft werden die Ressourcen aus der Vergangenheit mitgenommen bzw. nach Ressourcen gefragt, die vielleicht noch gerne entwickelt werden würden?

Konzeptideen für die Präventivarbeit mit Schwerpunkt Logotherapie

Parallel zu handyfreien Schulprojekten könnten Workshops mit logotherapeutischen Inhalten gehalten werden. Sinnsuche, persönliche Werte, Selbstwirksamkeit und Verantwortung könnten zentrale Inhalte eines solchen Workshops sein. Man würde damit bereits im Schulalter und somit dort ansetzen, wo wichtige Weichen für das frühe Erwachsenenalter gestellt werden.

Ein weiterer Vorschlag wäre, schöpferisches Tun im Sinne von Kreativarbeit zu nutzen, um sich der Gestalterrolle bewusst zu bleiben/zu werden. Auch hier könnten Workshops veranstaltet werden, um etwa über Malerei, Töpferarbeit oder Gartenarbeit aktiv zu werden.

Eine weitere Idee ist die des ehrenamtlichen Engagements. Auch ohne eine Krise erlebt zu haben, wäre es eine schöne Idee, sich ehrenamtlich zu engagieren und als Vorbildwirkung die Lehre von Viktor Frankl in der Gesellschaft zu verbreiten.

Conclusio

Die vorliegende Arbeit zeigt, wie wichtig der Umgang mit Krisen im frühen Erwachsenenalter ist, hier betitelt als Quaterlife-Crisis. Die heutige Generation im frühen Erwachsenenalter ist nicht *trotz*, eher sogar wegen materiellen Wohlstands und der einhergehenden Optionsvielfalt mit Belastungen wie Orientierungslosigkeit, Entscheidungsschwäche und dem Drang zur Selbstoptimierung konfrontiert. Die Digitale Überreizung wirkt in vielen Fällen als zusätzliche Beschleunigung dieser Themen.

Die Schlüsselbotschaft der Arbeit deckt sich mit der, der Logotherapie: Einen Ausweg aus der Quaterlife-Crisis findet man, indem man sich der Außenwelt öffnet und einen Beitrag leistet. Das geschieht im Sinne der Selbsttranszendenz, diesen Zustand man erreicht, sobald man aufhört, die eigenen Gedanken nur um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse kreisen zu lassen. Indem der individuelle Mensch lernt, über sich selbst hinauszublicken, rückt ein sinnorientiertes Leben in greifbare Nähe und stärkt gleichzeitig auf ganz besondere Art und Weise seine Fähigkeit zur Resilienz.

Die logotherapeutische Philosophie nicht als reine Krisenbewältigungsstrategie, sondern als Haltung zu verstehen und diese zu leben, ist Kernaussage wenn es um präventive Maßnahmen zur Vorbeugung einer Quaterlife-Crisis geht.

Abschließend möchte ich mit meiner Arbeit einen Appell, zum Einen an Bildungseinrichtungen, richten, da diese bereits früh an der Förderung der Selbstwirksamkeit beteiligt sein können, indem sie z. B. altersgerechte Workshops zum Thema gestalten. Ziel wäre es, dass junge Menschen ihr Sinn-Organ Gewissen bereits früh kennenlernen und die Erfahrung machen dürfen, dass ihr Handeln einen Unterschied bewirkt. Des Weiteren dürfen sich auch Unternehmen angesprochen fühlen. Nicht immer ist für die jungen Arbeitnehmer greifbar, für wen oder was sie ihre Zeit investieren. Ich sehe eine „Sinnleere am Arbeitsplatz“ nicht in bloßer Verantwortung beim Arbeitnehmer, denn neben finanzieller Abgeltung ist das „Wofür“ zu wissen, essentiell und die beste Burnout-Prävention.

Literaturverzeichnis

Auffenberg, L. (2020). Homo Optionis. *Psychologie Heute Compact*. Von Psychologie Heute. abgerufen

Batthyány, A., & Lukas, E. (2023). *Die Welt ist nicht heil, aber heilbar*. Innsbruck-Wien: Tyrolia-Verlag.

Frankl, V. (2019). *Über den Sinn des Lebens*. Weinheim Basel: Beltz.

Gesundheit.gv.at. (kein Datum). Von Gesundheit.gv.at: <https://www.gesundheit.gv.at/lexikon/S/lexikon-salutogenese.html> abgerufen

Gimpel, H., & et. al. (November 2018). *www.econstor.eu*. Von *www.econstor.eu*: <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/216026/1/hbs-fofoe-wp-101-2018.pdf> abgerufen

Kunz, F. (09. Oktober 2024). *Psychologie Heute*. Von Mehr du, weniger Ich: <https://www.psychologie-heute.de/gesellschaft/artikel-detailansicht/43754-mehr-du-weniger-ich.html> abgerufen

Lukas, E. (2023). *Der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben*. Kevelaer: Butzon & Bercker.

Lukas, E. (2023). *Lehrbuch der Logotherapie*. München: Profil Verlag.

Lukas, E. (2025). *Zwischen Schicksal und Freiheit*. Kevelaer: Butzon & Bercker.

Lukas, E., & Batthyány, A. (2020). *Logotherapie und Existenzanalyse heute*. Innsbruck: Tyrolia.

Pätzold, D. (kein Datum). *Natürlich sein*. Von Natürlich sein:
<https://natuerlichsein.org/geist-und-seele/geist-seele-beitrag/resilienz-staerken.html> abgerufen

Schechner, J., & Zürner, H. (2025). *Krisen bewältigen*. Wien: Braumüller.

Schwartz, B. (2009). *Anleitung zur Unzufriedenheit*. Berlin: Ullstein Verlag.

Thell, D. P. (09. 03 2026). *www.existenzanalyse-wien.at*. Von
<https://www.existenzanalyse-wien.at/wiki/orientierungslosigkeit-im-leben/>
abgerufen

Wöger, S. (2020). *Krisenhilfe*.

Wöger, S. (2020). *So spannend ist die Logotherapie*. Norderstedt: Books on Demand.

Hilfsmittelverzeichnis

ChatGPT (GPT-5.1), Open AI, ChatGPT – wurde ausschließlich für Gliederung und Textkorrekturen verwendet. Die Inhaltliche Verwendung liegt vollständig bei der Verfasserin.