

STRESS

Wie schnell muss ich sein?

Lernen, lieben, arbeiten: Ständig soll man sich beeilen. Wie schnell die anderen sind – und wann es sich lohnt, langsam zu sein

VON Laura Cwiertnia | 12. Juni 2015 - 11:37 Uhr

© luna4/photocase.de



Mit 26 ist übrigens ein gutes Alter, um sportliche Rekorde zu brechen

Tick, Abenteuer erleben! Tack, Studium schaffen! Tick, Traumberuf suchen! Tack, die große Liebe finden! Tick, tack, bloß nichts verpassen und schnell genug sein. Was da läuft, ist die Uhr in unserem Kopf. Die amerikanische Psychologin Bernice Neugarten hat sie entdeckt: Ihre Theorie der "social clock" beschreibt das Gefühl, es gebe für jedes Lebensereignis einen passenden Moment. Im Studium, im Leben, im Job.

Zwischen dem 18. und dem 30. Geburtstag tickt die Uhr besonders laut. Soll ich ein Praktikum machen, ins Ausland gehen, eine feste Beziehung eingehen? Von jeder Entscheidung scheint das ganze Leben abzuhängen, die nächsten 50, 60, 70 Jahre!

Werde ich frei sein, erfolgreich, glücklich?

Wir haben eine To-do-Liste für den perfekten Lebenslauf recherchiert – und sagen, wann es sich lohnt, langsam zu sein

18: ERWACHSEN WERDEN

Darum geht's: Drei, zwei, eins: 18! Endlich wählen, legal Wodka trinken und allein Auto fahren! (Okay, vielleicht nicht in dieser Reihenfolge ...) Ab sofort können Eltern einem nicht mehr in Entscheidungen reinreden. Das ist befreiend. Nicht ganz so befreiend:

Von Volljährigen wird erwartet, dass sie selbst erwachsen sind. Und das bedeutet: immer vernünftig sein.

Muss ich wirklich? Nein. Ein bisschen Zeit lassen kann man sich schon noch mit der Ernsthaftigkeit. Das ist wissenschaftlich bewiesen: Eine Forscherin der Pittsburgh School of Medicine hat die Gehirne von Teenagern und Erwachsenen verglichen. Das typische Teeniehirn ist demnach risikofreudig, das von Erwachsenen sucht nach Verlässlichkeit und Stabilität. Die meisten Teenagerhirne werden aber nicht mit 18 schlagartig vernünftig, sondern erst mit etwa 25. Das ist nicht nur eine gute Ausrede, sondern auch Glück: Junge Gehirne sind flexibler als alte und können sich an unbekannte Situationen besser anpassen. Studium, Auslandsjahr, Berufseinstieg: Was könnte man in dieser Zeit besser gebrauchen als ein abenteuerlustiges Teeniehirn?

19: WELT RETTEN

Darum geht's: Vorlesen im Altenheim, Fußballtraining im Problembezirk oder Schildkröten pflegen in Costa Rica – nach der Schule nimmt sich fast jeder dritte Abiturient eine Auszeit. Wer nicht backpacken möchte, engagiert sich in der Regel sozial – und leistet vor dem Studienstart seinen Beitrag, die Welt ein bisschen besser zu machen.

Muss ich wirklich? Einen besseren Zeitpunkt für einen Freiwilligendienst gibt es später nicht mehr. Nur wenige können es sich leisten, zwischen Studium und Berufseinstieg ein Jahr lang etwas ganz anderes zu machen. Später wird es tendenziell noch komplizierter: Auszeiten im Job (sogenannte Sabbaticals) sind möglich, aber der Chef muss zustimmen. Trotzdem: Wer nach der Schule lieber gleich an die Uni will, kann auch später noch die Welt verbessern. Laut einer Umfrage des Deutschen Zentrums für Altersfragen engagieren sich Deutsche im Schnitt erst mit 24 Jahren zum ersten Mal sozial. Und wer sich im Studium oder danach für ein Projekt bewirbt, kann seine Fähigkeiten gezielter einbringen. (Fast) fertige Ingenieure, Ärzte oder Lehrer können sich oft nützlicher machen als ungelernte Helfer, auch wenn sie keine zwölf Monate bleiben.

20: STUDIUM STARTEN

Darum geht's: Ein Jahr Pause nach dem Abi: geht klar. Aber spätestens dann zieht es die meisten an die Uni. Das ergab eine Umfrage des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW). Vier von fünf Abiturienten wollen sofort studieren, nur einer plant erst mal eine Ausbildung.

Muss ich wirklich? Nicht unbedingt. Es ist womöglich auch gar nicht so klug, sich so schnell wie möglich in ein Studium zu stürzen. Auch das zeigt eine Studie des DZHW: Fast jeder Dritte bricht den Bachelor wieder ab, im Schnitt nach drei Semestern. "Wer mehr Lebenserfahrung hat, kennt seine Talente", sagt der Bildungsforscher Ulrich Heublein. Ob jemand sein Studium schaffe, hänge jedoch nicht vom Alter ab, sondern davon, wie gut man für das Fach gerüstet sei. Die niedrigste Abbruchquote haben Sozialpädagogen. Sehr

viele von ihnen sammeln schon vor dem Studium Erfahrungen in dem Bereich. "Das ist wie beim Onlinedating", sagt Heublein, "ob's wirklich klappt, zeigt sich erst in der Praxis."

21: IM AUSLAND STUDIEREN

Darum geht's: Ab in den Süden! Oder in den Norden! Jedenfalls: weg von zu Hause. Knapp jeder Dritte studiert für eine Weile im Ausland, das zeigt eine Studie des Deutschen Akademischen Austauschdiensts. Mit dem Erasmus-Stipendium kommt man ab dem dritten Bachelorsemester dorthin, also ungefähr im Alter von 21 Jahren.

Muss ich wirklich? Nein. Auch wer sicher ist, dass er während des Bachelorstudiums ins Ausland will, hat noch etwas Zeit. Nur jeder Zehnte geht im dritten Semester, die meisten warten damit bis zum fünften. Wer gar keine Lust auf ein Auslandssemester im Bachelor hat, kann die Auslandserfahrung einfach auf den Master verschieben – oder es ganz bleiben lassen. Dafür entscheidet sich die Mehrheit der Studenten.

22: WAS FÜR DIE KARRIERE TUN

Darum geht's: "Wer erfolgreich sein will, sollte am besten im zweiten Studienjahr ein Praktikum machen", sagt die Pressesprecherin des Karrierenetzwerks LinkedIn. Ihr Unternehmen kennt sich ganz gut mit beruflichen Laufbahnen aus, immerhin sind die Lebensläufe von 350 Millionen Menschen auf LinkedIn verzeichnet. Demnach sollte man mit 22 ein Praktikum machen.

Muss ich wirklich? Nein, sagt der Arbeitsmarktforscher Andreas Damelang von der Uni Erlangen. Ein frühes Praktikum sei gut, um herauszufinden, welcher Job einem gefallen könnte und welcher eher nicht. "Aber für die Karriere macht man lieber ein Praktikum am Ende des Studiums", sagt Damelang. So sei man den Chefs noch in Erinnerung, wenn man sich nach dem Abschluss bewirbt.

23: RUMVÖGELN

Darum geht's: Mit 23 hatte der Durchschnittsstudent schon mit sechs verschiedenen Menschen Sex. Das fanden Forscher der Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf heraus. Laut *Spotted*, einer Dating-App für Studenten, sind die Nutzer in diesem Alter am aktivsten auf der Suche.

Muss ich wirklich? Einiges spricht dafür, sich im Studium auszuleben. Später im Job haben die meisten Menschen weder die Auswahl an potenziellen Sexpartnern noch die Zeit. Doch die Studie der Hamburger Forscher zeigt auch: Die wilde Studentenzeit ist ein Mythos. Ständig wechselnde One-Night-Stands und Affären sind unter deutschen Studenten eher selten. Und wenn man sich die Auswertung genau anschaut, war längst nicht jeder mit 23 mit sechs Leuten im Bett. Einige hatten mit viel mehr Menschen Sex, andere noch mit keinem. Übrigens: Die große Liebe – oder zumindest eine Beziehung, die viele Jahre hält – finden auch nicht viele im Studium. Laut den Forschern ist das typische

Liebesmodell in dieser Zeit die sogenannte serielle Monogamie . Das heißt: mehrere intensive Beziehungen, die aber meist nicht länger dauern als ein Jahr.

24: MIT DEM SCHLIMMSTEN RECHNEN

Darum geht's: Wann brauche ich eine Lebensversicherung? Sollte ich schon längst eine Riesterrente haben oder gibt es die schon gar nicht mehr? Und was passiert eigentlich, wenn mal eingebrochen wird? Solche Fragen verdrängt man im Studium meist erfolgreich. Mit 24 wird es Zeit, sich ihnen zu stellen.

Muss ich wirklich? Ja. Denn mit 25 fliegt man aus der Krankenversicherung der Eltern. Dann muss man sich selbst versichern, da es gesetzlich vorgeschrieben ist, eine Krankenversicherung zu haben. Außerdem sollte man checken, wie lange man noch über die Haftpflichtversicherung der Eltern geschützt ist, und im Zweifelsfall eine eigene abschließen. Danach kann man die fragende Stimme im Hinterkopf aber noch ein bisschen weiter ignorieren. Denn private Rentenversicherungen bringen erst etwas, wenn man genug Geld verdient, um sie auch zu bezahlen. Lebensversicherungen schließen Deutsche im Schnitt sogar erst mit 37 ab. Mit Krankheit, Alter, Tod will sich eigentlich niemand im Studium beschäftigen.

25: FERTIG WERDEN

Darum geht's: Studieren ist schön, aber es ist nicht alles im Leben. Wer den Bachelor und Master in der Regelstudienzeit macht, ist nach zehn Semestern fertig, etwa mit 25.

Muss ich wirklich? Relevant ist ein schnelles Studium vor allem für das Bafög-Amt. Geld bekommt man von dem nämlich nur, solange man sich noch in der Regelstudienzeit befindet. Immerhin: Wer sein Fach gewechselt hat, im Studium schwanger war oder sich in der Hochschulpolitik engagiert, kann eine Bafög-Verlängerung beantragen. Und im Notfall kann man einen Bildungskredit aufnehmen. Für den Jobeinstieg ist das Einhalten der Regelstudienzeit hingegen oft nicht entscheidend . "Wichtiger ist Arbeitgebern die Erfahrung in der Praxis oder im Ausland", sagt der Arbeitsmarktforscher Andreas Damelang. Mit einer spannenden Abschlussarbeit, einem guten Praktikumszeugnis oder besonderen Sprachkenntnissen, kommt man im Bewerbungsgespräch viel besser durch. Es gilt: Man kann langsam sein, solange man eine Erklärung dafür hat.

Übrigens schafft nicht mal die Hälfte aller Studenten den Bachelor in der Regelstudienzeit. Das zeigen Zahlen des Statistischen Bundesamts. Der Durchschnitt macht ihn mit 26 Jahren, den Master mit 28. Das Studium ist demnach heute nicht viel schneller als früher – zu Magister- und Diplom-Zeiten.

26: SPORTLICHE REKORDE BRECHEN

Darum geht's: Die Spieler der Nationalmannschaft, die 2014 in Brasilien die Fußball-WM gewannen, waren im Schnitt 26 Jahre alt. Ebenso die Studenten im Olympiateam, die

bei den Sommerspielen in London sechs der elf Goldmedaillen für Deutschland holten. Offenbar ein sehr gutes Alter, um sportliche Höchstleistungen zu bringen.

Muss ich wirklich? Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt oft schon mit Mitte zwanzig ab, zeigt eine Studie der Kölner Sporthochschule. Trotzdem kann man sportliche Höchstleistungen auch später noch erreichen. "Echte Alterseffekte auf die Muskelkraft dürften vor dem vierzigsten Lebensjahr kaum auftreten", sagt Thomas Rütter, der an der Studie mitgearbeitet hat. Selbst dann ist es noch nicht für alle Menschen zu spät: Der Inder Fauja Singh begann mit 84 Jahren zu trainieren, fünf Jahre später lief er seinen ersten Marathon. Er brach einen Weltrekord, bekam einen Werbevertrag mit Adidas und durfte bei den letzten Olympischen Sommerspielen das Feuer ein Stück durch England tragen.

27: REVOLUTIONEN ANZETTELN

Darum geht's: Als Karl Marx seine *Thesen über Feuerbach* schrieb, war er 27 Jahre alt. Heute gelten sie als Frühwerk des Marxismus, der die Welt im 20. Jahrhundert dramatisch umgekrempelt hat. Ebenfalls mit 27 begann Martin Luther King seine politische Karriere. Und auch Che Guevara war 27 Jahre alt, als er Fidel Castro traf, mit dem er wenig später Kuba revolutionierte.

Muss ich wirklich? Nö. Bei allen großen Parteien in Deutschland treten die Mitglieder im Schnitt mit rund 40 ein – selbst bei den Piraten. Auch außerparlamentarische Revoluzzer sind oft älter. Zum Beispiel George Washington. Der war zu Beginn der amerikanischen Revolution schon 43 Jahre alt. Und Jorge Mario Bergoglio, der Papst, wird auch mit knapp 80 noch regelmäßig als Revolutionär bezeichnet.

28: JOB FINDEN

Darum geht's: Das Bafög-Amt zahlt höchstens bis zum Ende des Studiums für Essen und Miete, dann ist Schluss. Bei den meisten Eltern reicht die Geduld auch nicht viel länger. Und kaum ist man exmatrikuliert, werden Bahnfahrten, Kinointritt und die Krankenversicherung gleich deutlich teurer. Höchste Zeit, richtig Geld zu verdienen!

Muss ich wirklich? Nicht jeder findet sofort im Anschluss ans Studium einen Job. Das ist nichts Ungewöhnliches. "Übergangsphasen gehören dazu", sagt Kolja Briedis, Absolventenforscher beim DZHW, "die Idee vom lückenlosen Lebenslauf ist Quatsch!" Immerhin: "Nach einem Jahr haben über 80 Prozent eine Stelle", sagt Briedis. Ein Viertel von ihnen wird als Volontär, Referendar oder Trainee erst mal gering bezahlt. Der Rest verdient im Schnitt 36.000 Euro brutto. Am wenigsten bekommen Geisteswissenschaftler. Aber zehn Jahre nach dem Abschluss ist auch ihr Gehalt im Schnitt bei 50.000 Euro brutto angekommen. Die Arbeitslosenquote von Akademikern liegt bei zweieinhalb Prozent. Seit zehn Jahren stieg sie nicht über fünf Prozent.

29: BABYS MACHEN

Darum geht's: Frauen bekommen in Deutschland durchschnittlich mit 29 Jahren ihr erstes Kind. Wenn sie heiraten, tun sie das mit 34, Männer drei Jahre später.

Muss ich wirklich? Wer ein Erasmus-Semester hinter sich hat, kann diesen Punkt vielleicht schon abhaken. Denn die EU-Kommission hat herausgefunden: Knapp 30 Prozent finden im Ausland eine Langzeitliebe. So sollen seit dem Start des Programms 1987 schon über eine Million Erasmus-Babys gezeugt worden sein. Generell sind Studenten bei der Familienplanung aber spät dran. "Lapidar gesagt gibt es viel Sex, aber wenige Ehen und wenige Kinder", schreiben die Forscher der Uni-Klinik Hamburg. Nach der Uni wollen viele erst mal arbeiten und bekommen daher oft mit über 30 Kinder.

30: DURCHBRUCH SCHAFFEN

Darum geht's: "Wer bis dreißig keinen bedeutenden Beitrag zur Wissenschaft geleistet hat, wird dies nie mehr tun." Das soll angeblich Albert Einstein gesagt haben. Ähnliche Sprüche gibt es auch über Schriftsteller, Künstler und Erfinder.

Muss ich wirklich? Nein, alles Quatsch. Der Ökonom Benjamin Jones von der amerikanischen Kellogg School of Management hat die Lebensläufe Zehntausender Entwickler, Forscher und Künstler analysiert. Den Höhepunkt ihres Erfolges hatten die meisten später, mit Ende dreißig. Ganz viel Zeit ließ sich die Malerin Carmen Herrera. Sie verkaufte ihr erstes Bild mit 89. Die *New York Times* bezeichnete sie als "*The Hot New Thing in Painting*", da war Herrera schon Mitte 90.

Tick, tack. Tick, tack. Hat man bis zum 31. Geburtstag Abenteuer erlebt, das Studium geschafft, den Traumberuf und die große Liebe gefunden? Wahrscheinlich nicht. Laut der Psychologin Bernice Neugarten ist die "social clock" übrigens nicht in Stein gemeißelt, sondern passt sich sozialen Normen an. Die gute Nachricht am demografischen Wandel in Deutschland: In einer alternden Gesellschaft ist mehr Zeit für alle da. Im Notfall wandert man einfach aus. Das machen Deutsche im Schnitt übrigens mit 34.

Mitarbeit: Marie Gamillscheg

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/campus/2015/03/stress-schnelligkeit-langsamkeit-lebenslauf>