

# CHANGE

GEN Z



AUGUST / 2021

## Z

### AUF DEN TELLER STATT IN DIE TONNE

So kämpft dieser  
junge Laden gegen  
Lebensmittelverschwendung

### WAS WIR SUCHEN WAS WIR FINDEN

Wann kann aus Swipen  
Liebe werden?

### WORK AND LIFE STATT NINE TO FIVE

Laura & Finn erfüllen sich  
ihren Traum vom Leben  
als Digital Nomad

GENERATION Z

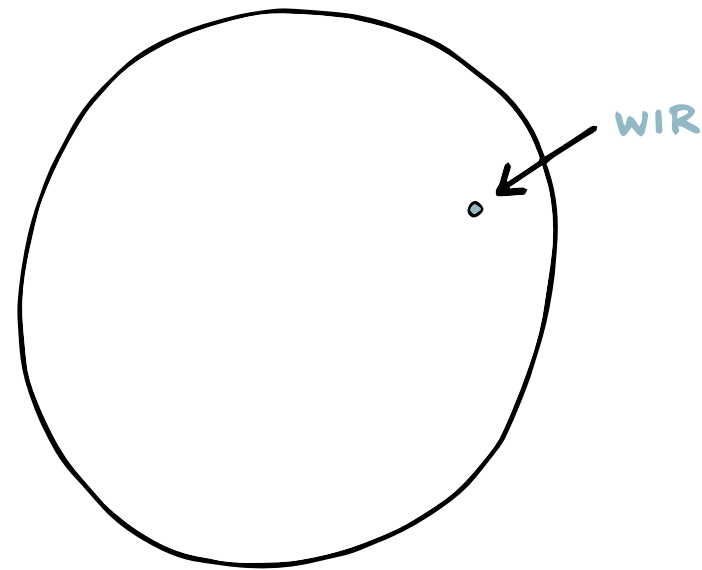


Foto: Luisa Andresen

Die Redaktion. (Alle Personen auf dem Foto waren negativ auf Covid19 getestet)

Studierende. Jahrgang 1995 bis 2001.  
Neugierig, engagiert, links, grün, vielfältig,  
zukunftsorientiert, unentschlossen.  
Aufgeschlossen, anspruchsvoll, kritisch,  
(hyper)reflektiert, überfordert.  
Tolerant, ehrgeizig, freiheitsliebend, weltoffen.

Das sind wir. Wir sind Teil der Generation Z.  
Aber Generation Z ist noch viel mehr.

Unter dem Stichwort Changes haben wir uns  
mit Nachhaltigkeit beschäftigt und neue  
Ernährungsweisen kennengelernt.  
Wir haben uns überlegt, wie die Arbeitswelt  
der Zukunft aussehen könnte. Wir haben  
Online-Dating ausprobiert, aber auch Catcalling  
und Gewalt thematisiert. Wir haben Menschen  
aus der Pflege und innovativen Wohnprojekten getroffen  
sowie die Bedeutung von Kirche  
und Politik für uns hinterfragt.  
Und wie gelangen wir eigentlich zu unseren  
Meinungen?

# INHALT

03 EDITORIAL

04 INHALT

## ARBEIT(S)LEBEN

09 **Work and Life statt Nine to Five**

Laura und Finn erfüllen sich ihren Traum vom  
Leben als Digital Nomad *Lina Zinke*

14 **New Work**

Neuer Trend zwischen digital und analog  
*Nadine Pothen*

16 **Auf dem Trockenen**

Sieben Monate ohne Wasser - Der Schwimmsport  
in der Krise *Mareike Ehring*

20 **Berufliche Laufbahnen & das ganz  
persönliche Glück**

Entscheidungen, Glück, Zukunftspläne - darum  
geht's *Theresa Neto Romeira*

## BEWUSST ESSEN

26 **14 Tage Vegan - Der Selbstversuch**

Was bleibt ohne tierische Speisen noch auf  
dem Teller? *Nils Schmitt*

30 **Auf den Teller statt in die Tonne**

So kämpft dieser junge Laden gegen Lebensmittel-  
verschwendung *Joline Brüst*

## TABU(BRÜCHE)

36 **Zwischen Unverbindlichkeit und der  
großen Liebe**

Erfahrungen mit Dating Apps und Erwartungen  
an einen Unbekannten *C. Camila Koch*

38 **Catcalling - sexuelle Belästigung vor  
den Augen der Öffentlichkeit**

War früher alles besser oder müssen wir uns vom  
Denken in schwarz und weiß lösen?  
*Hanna Bowinkelmann*

42 **Der gefährlichste Ort der Welt**

Wenn die eigenen vier Wände zum (fast)  
unsichtbaren Tatort werden *Marina Scheling*

## ÜBERZEUGUNG

48 **Der Prozess der Meinungsbildung**

Meinung, Bildung und Meinungsbildung in  
herausfordernden Zeiten *Patrick Dietz*

50 **Drin bleiben oder Aussteigen**

Die Kirche zwischen Profan und Heilig  
*Luisa Andresen*

54 **Generation Z: Politik durch Protest?**

Wie Generation Z die Politik von morgen  
verändert *Alina Giesecking*

56 **Im Gespräch mit Querdenkern**

Sie demonstrieren seit Monaten gegen die Maß-  
nahmen. Was treibt sie an? *Meret Laser*

## JUNG & ALT

62 **Gemeinsam statt Einsam**

Wie Generationen sich gegenseitig helfen können  
*Leah Sophie Neiß*

64 **Wie wollen wir in Zukunft wohnen?**

Zwei innovative Wohnprojekte, die zum Denken  
anregen *Jannis Gulde*

68 **DIE REDAKTION**





Foto: pexels

Unsere berufliche Zukunft ist immer weniger auf die klassischen Berufe beschränkt. Wir lösen uns von festen Arbeitsstrukturen, bewegen uns weg vom 9-to-5-Job und entdecken verschiedene Möglichkeiten immer wieder neu: Ortsunabhängig arbeiten, Leidenschaften zum Beruf machen oder das eigene Zuhause zum Büro umfunktionieren.

Für uns bedeutet Work-Life-Balance heutzutage nicht nur Beruf und Freizeit miteinander zu vereinbaren, sondern auch im Beruf das ganz persönliche Glück zu finden. Auf der Suche nach dem beruflichen Weg haben wir deshalb Antworten auf diese Fragen gesucht.

Doch wie kann ich meinen Ansprüchen gerecht werden und unter tausend Möglichkeiten eine für mich passende Entscheidung treffen?

Wie gestalte ich mein Arbeitsleben mit neuen Möglichkeiten wie mobilem Arbeiten?

Wie verwirkliche ich meinen Traum als Digital Nomad?

Wie verfolge ich meine Leidenschaft auch in Krisenzeiten?

## **8 Work and Life statt Nine to Five**

*Lina Zinke*

## **14 New Work**

*Nadine Pothén*

## **17 Auf dem Trockenen**

*Mareike Ehring*

## **20 Berufliche Laufbahnen & das ganz persönliche Glück**

*Theresa Neto Romeira*

# ARBEIT(S)LEBEN



# Work and Life statt Nine to Five

Laura und Finn erfüllen sich ihren Traum vom Leben als Digital Nomad

Text: Lina Zinke

Ein Artikel über Träume, die zur Realität werden und ein kleiner Reminder, dass die Welt dir gehört und du deine Träume verfolgen sollst, egal wie unerreicher sie scheinen.

Glücklich sitzen Laura und Finn vor der dunkelgrünen Tür ihrer neuen Villa auf Bali. Die Sonne scheint und erst vor wenigen Minuten haben sie den Vertrag unterschrieben. Ihr erstes richtiges Investment, denn sie wollen diese Villa renovieren und dann tages- oder wochenweise vermieten. Vor einem Jahr saßen Laura und Finn selber noch in Deutschland und wären sicherlich potentielle Urlauber\*innen in dieser Villa gewesen. Doch all das ist Vergangenheit.

Denn Laura und Finn sind ein großes Risiko eingegangen. Das wahrscheinlich größte ihres Lebens - doch es hat sich gelohnt. Sie haben in Deutschland alles verkauft und aufgegeben. Übrig geblieben sind nur zwei große Koffer, mit denen sie sich auf den Weg gemacht haben. Weg vom typischen Nine to Five-Job und hin zur Freiheit. Die Berufswelt der Generation Z hat sich grundlegend geändert. Immer mehr Menschen auf der Welt lassen

den typischen Büroalltag hinter sich und werden sogenannte Digital Nomads. Dort zu arbeiten, wo andere Urlaub machen - das ermöglicht ihnen dieser neue Lifestyle, welcher nur durch die Digitalisierung möglich geworden ist. Denn alles, was Digital Nomads zum Arbeiten brauchen, sind ein Laptop und gutes WLAN - heute in New York, morgen auf den Philippinen, als Programmierer\*in, Webdesigner\*in, Copywriter\*in oder Social Media Manager\*in. Ob die Arbeit im Büro in Deutschland oder am Strand auf Bali gemacht wird, macht für das Ergebnis keinen Unterschied. Als Digital Nomad kann man leben und arbeiten, wo es

sich gerade anbietet, man hat keine örtlichen Einschränkungen und die Möglichkeit, seinen individuellen Traum zu verfolgen. Hinter dem digitalen Nomadentum stecken ganz



Foto: Finn Stolle, Instagram: Lauraxfinn

Laura und Finn haben sich ihren Traum erfüllt.

unterschiedliche Lebensentwürfe. Dies ist die Geschichte von Laura und Finn: Das Pärchen aus Deutschland lebt nun zusammen seit über einem halben Jahr seinen Traum im Urlaubsparadies Bali, dort wo sie sich 2017 im Auslandssemester kennengelernt haben. Damals waren sie noch ganz normale Studierende wie jede\*r andere auch. Laura studierte - passend zu ihrer Reiseaffinität - Tourismus-Management und Finn steckte gerade mitten in einem dualen Studium als Wirtschaftsinformatiker. Sein eigentliches Ziel war es Karriere zu machen, und das am liebsten in Verbindung mit seiner Leidenschaft für Computer und Technik. Die Erkenntnis, dass es im Leben aber auch andere Wege zum individuellen Glück gibt, als die Karriereleiter hochzuklettern, hatte er auf Bali. Denn dort lernte er Laura kennen und erlebte den Wendepunkt seiner Glaubenssätze. "Ich habe gemerkt, dass ein erfülltes Leben nicht nur aus Geld und Erfolg besteht, sondern der Weg zum individuellen Glück auch ein ganz anderer sein kann." (Zitat hervorheben)

Dass der Weg zum individuellen Glück aber meistens erstmal ein Umweg ist, haben ihnen die nächsten zwei Jahre gezeigt. Nach dem Auslandssemester folgten eineinhalb Jahre Fern-

beziehung quer durch Deutschland mit vielen Hochs und Tiefs. Schlussendlich haben die beiden eine gemeinsame Wohnung in Hamburg bezogen. Doch auch das war ihnen noch nicht genug. Denn als Laura und Finn 2020 zusammen auf den Philippinen waren, hat sie diese Sehnsucht, das Hamsterrad zu verlassen und frei zu sein, erneut gepackt:

"Da haben wir dann irgendwie festgestellt: okay wir wollen echt nicht mehr diesen deutschen Lifestyle leben. Wir wollen nicht mehr zur Arbeit gehen, dann in irgendeine Wohnung kommen und das wars. Für uns war dann klar, dass es wichtiger ist, jeden Tag glücklich zu sein und ein erfülltes Leben zu führen, als am Monatsende 2000 Euro mehr auf dem Konto zu haben. Hier wachen wir jeden Tag auf, die Sonne scheint und das macht uns einfach glücklicher als Geld."

Beide schauen sich lächelnd an. "Wir haben uns einfach entschlossen unsere Träume zu leben und ab jetzt einfach

genau das zu machen, worauf wir Bock haben."

Doch warum ausgerechnet Bali? Sonne, Strand und Meer - das waren die Auswahlkriterien. Und natürlich gutes Internet. „Wir haben uns dann gefragt: Wo können wir uns vorstellen, eine Weile zu leben“, erinnern sich Finn und Laura. „Bali war schon immer unser Herzensort, deshalb haben wir uns erstmal dafür entschieden.“

Dass die beiden noch mitten im Masterstudium stecken, hält sie nicht davon ab, ihren Traum zu verwirklichen. Krankenversicherung, Visum, Steu-



Foto: Finn Stolle, Instagram: Lauraxfinn

Laura und Finn genießen ihre Freiheit sehr.  
Foto: Finn Stolle, Instagram: Lauraxfinn



ern, eine unendlich lange Liste an To-Do's steht ihnen bevor. Viele Dinge müssen geklärt werden und über Jahre angesammelte Möbel, geliebte Klamotten und eine Menge Kleinkram werden verkauft und verschenkt. Ein Jahr und einige Nervenzusammenbrüche später haben sie es dann aber geschafft. Nachdem sie auch ihre größte Abhängigkeit - ihre Jobs - an ihren neuen Lebensstil anpassen konnten, stand dem Aufbruch ins Traumleben nichts mehr im Wege.

Denn einen Job zu finden, mit dem man überall auf der Welt Geld verdienen kann, ist wohl die entscheidende Wegmarke beim Wechsel ins digitale Nomadentum. Finn hat dabei sicher in die Karten gespielt, dass er seinen Beruf als Softwareentwickler theoretisch problemlos von überall ausüben kann. Seinen Chef davon zu überzeugen war dann allerdings die andere Sache. Aber "Corona" hat uns gezeigt, dass es möglich ist. "Ob ich jetzt am Schreibtisch in Hamburg sitze oder auf Bali, macht für meine Arbeit keinen Unterschied, das hat dann auch mein Chef erkannt. (Zitat hervorheben). Natürlich gab es in den ersten Monaten etwas mehr Kontrolle von ihm, aber das hat jetzt auch alles geklappt."

Bei Laura war das Ganze etwas schwieriger. Sie wollte schon immer im Social Media Bereich arbeiten, aber ohne Vorerfahrung ist es gar nicht so einfach hier einen Job zu finden. Ihr Durchhaltevermögen hat sich schließlich gelohnt, denn nach zahlreichen Initiativbewerbungen hat auch sie den passenden Beruf für sich gefunden und arbeitet jetzt als Freelancerin für eine australische Schmuckmarke. Facebook, Instagram, Tiktok - sie sorgt dafür, dass das Label auf allen Kanälen im Gespräch bleibt. Als Digital Nomad oder generell als Selbstständige\*r ist es allerdings immer wichtig, nicht nur auf einen einzigen Job angewiesen zu sein. Auch Laura und Finn haben deshalb mehrere berufliche Standbeine. Von Anfang an haben sie ihre Follower\*innen auf ihrem Instagram-Kanal @lauraxfinn auf die Reise mitgenommen. Sie haben zusammen in die Villa investiert und Laura hat jetzt sogar ihre eigene Modemarke "Lahuithebrand" gegründet. Dort verkauft sie nachhaltige und handgemachte Kleidung. Dass sich die ganze harte Arbeit gelohnt hat, dürfen die beiden jeden Tag aufs Neue spüren, wenn sie auf der Insel der Götter aufwachen, und die Sonne ihnen ins Gesicht scheint.

Ihr Tagesablauf ist zwar immer noch ähnlich wie in Deutschland, jedoch haben sich ein paar Dinge geändert. "Wir arbeiten von montags bis donnerstags immer ziemlich viel. Meistens erledigen wir von morgens bis abends irgendwelche Sachen, wie

das Projekt mit der Villa oder Lauras Brand und müssen dann abends noch unseren eigentlichen Jobs nachgehen. Auch das mit der Zeitverschiebung klappt ziemlich gut. "Ich habe bei der Arbeit immer ein tägliches Meeting, das war früher um 10 Uhr - jetzt ist es um 16 Uhr. Wenn ich mit meinen Kolleg\*innen sprechen muss, klappt das auch immer gut, weil ich meistens bis zu deren Mittag arbeite und dann Feierabend mache. Von Donnerstag bis Sonntag versuchen wir dann immer unterwegs zu sein, Content für unsere Instagram-Seite zu kreieren oder etwas Neues anzugucken.

Finn strahlt: "Das Arbeiten hier unter Palmen und mit Sonnenschein ist irgendwie auch nicht so schlimm. Wir arbeiten dann fünf Stunden lang richtig produktiv und das reicht, in Deutschland waren es immer mindestens acht Stunden und dann war der Tag vorbei. Hier versuchen wir immer noch das Beste rauszuholen und zum Beispiel noch den Sonnenuntergang am Strand zu genießen. Wir haben einfach viel mehr Lebensfreude und genießen das Leben jeden Tag."

Angst vor Schwierigkeiten wieder in der "normalen Berufswelt" in Deutschland Fuß zu fassen, haben die beiden trotzdem nicht. Beide haben ein abgeschlossenes Masterstudium und durch ihre Freiberuflichkeit haben sie viele Erfahrungen sammeln dürfen. Sie sind sich sicher: die weitreichenden Referenzen und eigenen Projekte im Ausland würden auch ihrem beruflichen Status und eventuellen Wiedereinstieg in Deutschland zugute kommen. Aber das spielt eigentlich keine Rolle, denn Laura und Finn sind sich einig: "Wir wollen gar nicht zurück!" Kein Geld der Welt könnte das Leben als Digital Nomad aufwiegen. Außerdem sind sich die beiden sicher, wenn sie auf Bali ein

paar Jahre erfolgreich arbeiten und investieren, wird sich das finanziell lohnen.

Denn Bali bietet Laura und Finn alles, was sie als Digital Nomads brauchen: verschiedenste Co-Working Spaces, fantastische Unterkünfte mit eigenem Pool, gesundes und vielfältiges Essen, abwechslungsreiche Umgebungen und vergleichsweise niedrige Lebenskosten. Ein kleines Haus direkt am Strand kostet nur 250 Euro im Monat - "besser gehts nicht" sind sich die beiden einig. Das Allerbeste ist aber eine unglaubliche Community von Digital

Wohnsituationen einlassen, was mit Anstrengungen und Herausforderungen verbunden ist. Deshalb haben Laura und Finn entschieden, die nächste Zeit auf Bali zu bleiben. Aber auch auf Bali sind viele Leute, die nur zum Entspannen auf die Trauminsel kommen. "Da muss man aufpassen, mit wem man sich umgibt, um auch weiterhin produktiv zu bleiben." Ein Nachteil ist auch die mäßige Gesundheitsversorgung auf der Insel, die nicht nur bei der riskanten Fortbewegung mit Rollern von Bedeutung ist. Auch die räumliche große Entfernung

re. "Man muss sich darauf einstellen, es selber wirklich wollen und All-In gehen", sagen die beiden. Außerdem braucht man einen guten Plan und muss sich finanziell absichern. Laura und Finn empfehlen, sich entweder etwas anzusparen, sodass man für zwei bis drei Monate leben kann, oder direkt mit einem sicheren Job zu starten. Wenn man keine Absicherung hat und trotzdem los reist, könnte es bitter enden. Seiner Familie klar zu machen, dass man jetzt ans andere Ende der Welt zieht, ist auch nicht einfach. "Meine Eltern hoffen immer noch, dass alles eine Kurzschlussentscheidung war und wir bald zurückkommen", schmunzelt Finn.

Dass nur privilegierte Menschen den Lifestyle als Digital Nomad führen können, halten Laura und Finn für eine Lüge.

"Du musst kein Glück haben, wir haben einfach richtig hart gearbeitet und ein Jahr lang jeden Tag etwas dafür getan, dass wir auswandern können. Wir haben Dinge geklärt, unser Hab und Gut verkauft, unsere Jobs angepasst und vieles mehr. Wenn man es wirklich will, dann kauft man sich zwei bis drei Online-Kurse zu einem bestimmten Thema und erlernt so einen neuen Beruf. Viele können sich vorstellen im Ausland zu leben, aber wirklich gehen tun dann nur die Wenigsten." Deshalb möchten die beiden andere Leute ermutigen, ihre Träume und Ziele zu verwirklichen. Ihr Tipp dafür ist folgender:

Egal wie schwierig alles war: Ihren Traum, die Welt zu ihrem Zuhause und Arbeitsplatz zu machen, haben die beiden nie aus den Augen verloren. Sie leben heute auf ihrer Trauminsel Bali - wo es als nächstes hingehet, das wissen sie noch nicht.

**“Der Unterschied zwischen einem Wunsch und einem Ziel ist, dass ein Wunsch noch total unkonkret ist, wenn du aber ein Ziel hast, dann gibst du dem Ziel To-Do's und wenn du alle To-Do's erledigt hast, dann hast du das Ziel erreicht!**

**Wir hatten eine To-Do Liste mit tausenden von Punkten, dann haben wir alle erledigt und unser Traum hat sich erfüllt. Als wir auf Bali angekommen sind, war es einfach nur crazy.”**

Nomads und Entrepreneur\*innen, die sich auf Bali tummelt. Denn dass man seine Lebenseinstellung vor allem ändern kann, wenn man sich mit positiven Leuten umgibt, haben die Weltenbummler in letzter Zeit häufig gemerkt. "Auch die Balines\*innen sind hier so positiv, lachen und freuen sich. Die balinesische Fröhlichkeit wirkt sich definitiv auf uns aus", versichern Finn und Laura.

Natürlich hat das Leben als Digital Nomad auch Schattenseiten. Es gibt viele Herausforderungen, die zu meistern und viele Hürden, die zu überwinden sind. Als Digital Nomad muss man viel planen und sich immer wieder auf neue Orte und wechselnde

zur Familie in Deutschland bringt schmerzliche Momente mit sich. Das musste Finn vor ein paar Wochen erfahren, als sein Opa verstarb und er nicht bei der Beerdigung anwesend sein konnte. In solchen Momenten wären sie natürlich gerne zu Hause gewesen.

Die beiden haben die Entscheidung dennoch nie bereut und sind sich sicher: Die ganze harte Arbeit und alle Risiken, die sie eingegangen sind, haben sich gelohnt, denn "wenn man etwas wirklich will, dann schafft man es, auch wenn man dafür sehr viele Hürden überwinden muss". Dabei gilt es auf dem Weg zum digitalen Nomadentum nicht nur persönliche Hürden zu überwinden, sondern auch familiä-



Foto: freepik

Die Arbeit auf Bali zu erledigen ist für beide ein ganz neues Gefühl.

# How to become a Digital Nomad?

Der ultimative Digital Nomad Guide - Alles, was Du wissen musst!

## Das solltest du beachten, wenn Du als Digital Nomad im Ausland leben möchtest

- Krankenversicherung
- Pflege- und Rentenversicherung
- Steuern
- Aufenthalts- und Arbeitserlaubnis (Visum)
- (Feste) Wohnanschrift
- Lebenshaltungskosten

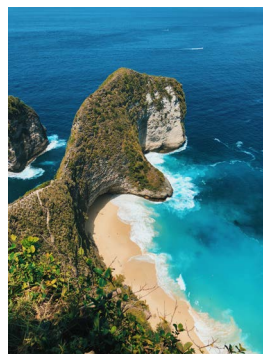
## Die 5 besten Orte für Digital Nomads

Wir haben für Dich die fünf angesagtesten Orte für Digital Nomads rausgesucht und ihre monatlichen Lebenshaltungskosten verglichen. Vielleicht ist ja auch etwas für Dich dabei!

1. Indonesien (Bali), Canggu (626€ monatlich)
2. Thailand, Chiang Mai (553€ monatlich)
3. Argentinien, Buenos Aires (1.473€ monatlich)
4. Mexiko, Mexico City (991€ monatlich)
5. Portugal, Lissabon (1.197€ monatlich)



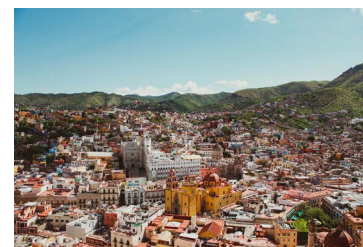
Chiang Mai



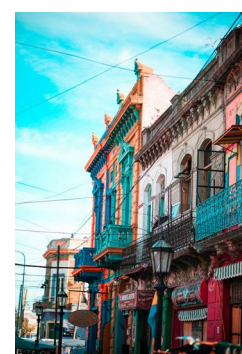
Bali



Lissabon



Mexiko City



Buenos Aires

## 3 Checkpoints für die Ortswahl als Digital Nomad

Diese Faktoren solltest Du unbedingt beachten, wenn Du Dich nach einem Ort umsiehst, an dem Du später arbeiten und leben möchtest:

1. Internet - Ohne gutes Internet geht als Digital Nomad gar nichts! Ob zum Arbeiten oder zur Orientierung, ohne Internet wirst Du nicht weit kommen.
2. Lebensunterhalt - Je nach Land und Ort zahlst Du unterschiedlich viel Lebensunterhalt! Du solltest also darauf achten, dass Dein Einkommen den Lebensunterhalt übersteigt!
3. Inspiration - Natürlich sollte Dich der Ort, an dem Du wohnst, auch inspirieren! Überlege gut, für welches Ziel Du Dich letztendlich entscheidest!

## Die Top 10 Berufe als Digital Nomad

Du fragst Dich vielleicht, ob Deine Qualifikationen mit den Berufsfeldern eines Digital Nomad übereinstimmen? Im Folgenden haben wir typische Berufe aufgeführt, die Digital Nomads bereits im Ausland ausüben.

### Die Top 10 Berufe für Digital Nomads sind ...

- ... Webdesigner:in
- ... Virtuelle/r Assistent:in
- ... Programmierer:in
- ... Content Creator:in
- ... Videograph:in
- ... Grafikdesigner:in
- ... Marketing - Manager:in
- ... Social Media Marketing
- ... Copywriter:in
- ... Freie/r Journalist:in

Aber nur weil Deine persönliche Berufsvorstellung hier nicht gelistet ist, heißt das nicht, dass Du als Digital Nomad keinen Fuß fassen kannst. Die Lebensweise des Digital Nomad ist vielfältig und kann von Dir individuell nach Deinen persönlichen Wünschen und Bedürfnissen gestaltet werden.

### Plattformen für weitere mögliche Job-Inspirationen findest Du hier:

<https://www.flexjobs.com/>  
→ Die Top Website um Remote Jobs zu finden

<https://www.virtualvocations.com/>  
→ Hier findest du Remote Jobs in allen möglichen Bereichen

<https://de.indeed.com/?r=us>  
→ Hier kannst du im Filter nach "Telearbeit und Homeoffice" Jobs suchen

<https://www.linkedin.com/feed/>  
→ Hier hast du die Möglichkeit neue Geschäftskontakte zu knüpfen

Wir haben Dir außerdem Plattformen für Freelance-Jobs zusammengestellt. Freelancer:innen sind freie Mitarbeiter:innen bzw. Selbstständige, die für Unternehmen Aufträge ausführen. Vielleicht ist auch da etwas für Dich dabei!

Eine Auswahl der Plattformen findest Du hier:

<https://www.upwork.com/>  
→ Hier gibt es unzählige Jobangebote für Freelancer:innen aus der ganzen Welt

<https://www.fiverr.com/>  
→ Hier kannst du als Freelancer:in Deine Dienstleistung weltweit anbieten

<https://www.freelancer.com/>  
→ Hier kannst Du sowohl Projekte, als auch Freelancer:in finden

**Du bist interessiert und möchtest Dich gerne weiter mit dem Thema Digital Nomads auseinandersetzen?**

Weitere Informationen findest Du hier:

### Facebook-Gruppen zum Austausch mit erfahrenen Digital Nomads

#### #1 Digitale Nomaden Community DNX

"In dieser Gruppe erfährst Du mehr über Digital Nomads und profitierst von zahlreichen und vielfältigen Infos, Tipps und Tricks. Vernetz Dich und erhalte mehr Eindrücke und Erfahrungsberichte von bereits erfahrenen Digital Nomad!"

#### #2 Digitale Nomaden

"Herzlich Willkommen in unserem Digital Nomads „Wohnzimmer“, Deinem Zuhause für alles rund um das Thema Digitales Nomadentum, ortsunabhängiges Arbeiten, New Work und Online Unternehmertum."

### Auch auf Instagram findest Du spannende Persönlichkeiten, die Dich im Alltag als Digital Nomad mitnehmen.

@lauraxfinn  
@bellanomade  
@connie.biesalski

**Trau Dich und werde ein Teil der immer größer werdenden Digital Nomad-Community!**

Fotos: unsplash



# New Work

Neuer Trend zwischen digital und analog

Text: Nadine Pothén

Der Startschuss in einen neuen Büroalltag: Die Covid-19 Pandemie setzt unseren Alltag wiederholt Veränderungen aus und stößt auch in unserem Berufsleben einen Wandel an. Vom Präsenzmodell zum Homeoffice. Und jetzt wieder zurück?

2020 wurden etablierte Präsenzmodelle unterschiedlicher Unternehmen durch die spontane Umstellung auf das Homeoffice unmöglich gemacht. Homeoffice - eine Zwischenlösung. Ein Plan-B in einer Pandemie-Situation. Doch die Liste der Vorteile am digitalen Arbeiten ist lang, wie sich zeigt. Wirtschaftliche Vorteile, zeitliche und räumliche Flexibilität. Ist arbeiten von Zuhause so im Laufe der Pandemie für einige Unternehmen zu einer langfristigen Option geworden? Mit sinkenden Infektionszahlen stellt sich die Frage nach einer nachhaltigen Lösung. Rückkehr zum Zustand vor Corona, Homeoffice auf langfristige Sicht oder ein neuer Kompromiss? Wie werden die Möglichkeiten des digitalen Arbeitens in Zukunft aufgegriffen? Welche Herausforderungen und Möglichkeiten gibt es zukünftig für eine Generation, die sich in den letzten Jahren mit Zoom vertraut und ihren Abschluss digital gemacht hat?

Entscheidend ist, dass das Homeoffice nach Covid-19 andere rechtliche Voraussetzungen mitbringt als während der Pandemie. Während in der Ausnahmesituation der Pandemie überall, wo möglich, Homeoffice angeboten werden sollte, müssen Unternehmen beim Homeoffice als Langzeitmodell deutlich mehr Aspekte berücksichtigen. Ein Beispiel - Unternehmen müssen ihren Mitarbeiter\*innen in Deutschland einen ausgestatteten Arbeitsplatz organisieren, finanzieren und versichern. Im Homeoffice ist dies deutlich schwerer zu garantieren als in einer Geschäftsstelle.

Nur wie können dann die entstandenen Vorteile digitaler, flexibler und ortsunabhängiger Kommunikation aufgegriffen werden, wenn dauerhaftes Arbeiten von Zuhause selten eine Option ist?

Der IT-Dienstleister ITConsulting (entfremdet) hat in den letzten Monaten diese Frage für sich beantwortet und eine Möglichkeit geschaffen, wie Büroalltag zukünftig dort aussehen kann, wo kein dauerhaftes Homeoffice möglich ist. Ihre Lösung: Mobiles Arbeiten. Ein Mix aus digital und analog - mit mehr Eigenverantwortung und Gestaltungsfreiheit für Mitarbeiter\*innen innerhalb eines festgelegten Rahmens. Bis zu drei Arbeitstagen wöchentlich, also mehr als die Hälfte einer Arbeitswoche, können Mitarbeitende

hier mobil arbeiten. Mobil bedeutet nicht aus dem eigenen Wohnzimmer, sondern tatsächlich von überall. Ob Inland oder Ausland, co-working-space oder Zuhause, Café oder Zug, spielt hier keine Rolle und gibt den Mitarbeitern neue Freiheiten über das bisherige Homeoffice hinaus. Unternehmen setzen auf neue Spielräume mit mehr Eigenverantwortung der Mitarbeiter\*innen. Angefangen bei der Einhaltung von Datenschutzrichtlinien bis hin zu einer zuverlässigen Erreichbarkeit und Bewusstsein dafür, wann der Kontakt zu Kunden oder den eigenen Kolleg\*innen notwendig ist.

Die restlichen Tage der Woche wird traditionell im Büro gearbeitet, denn wer seine Kolleg\*innen ausschließlich über Teams und das eigene Unternehmen selten von Innen sieht,

identifiziert sich nach einer Weile immer weniger mit dem eigenen Arbeitgeber. So könnte die Fluktuationsrate steigen, lautet die Befürchtung eines Teamleitenden. Nicht für alle Mitarbeiter umfasst der digitale Anteil den gleichen Umfang. Je nach Rolle und Verantwortungsbereich, ist eine stärkere Präsenz gefordert. Michael Hoffmann (entfremdet), einer der Vorstände bei ITConsulting, setzt beispielsweise auf eine verstärkte Präsenz der Teamleiter\*innen. Ihm geht es darum, das Modell mobile work zu individualisieren und an die Anforderungen der jeweiligen Rolle anzupassen. Um bewusst die Führung der Mitarbeiter\*innen, offene Türen und flache Hierarchien auch im mobilen Arbeiten zu garantieren, ist daher eine größere Präsenz und Erreichbarkeit der Führungskräfte notwendig.

Das unterstützt auch die Unternehmenskultur. Die Unternehmenskultur, die es als Alleinstellungsmerkmal für die Attraktivität des Unternehmens und den wirtschaftlichen Erfolg über die Teams Kanäle und das Homeoffice hinweg aufrechtzuerhalten gilt. Eine Mitarbeiterin beruhigt: Jetzt, wo der gemeinsame Kaffee seltener geworden ist, wird er auch kostbarer und die Wertschätzung für einen gemeinsamen Arbeitstag in Büro nimmt zu.

Dass dies gelingt, ist ein großer Erfolg, doch bleibt es schwer für neue Mitarbeiter\*innen, die bei ihrem Start im Homeoffice nicht mehr als ein digitales Onboarding bekommen. Bei 80 Neuanfänger\*innen monatlich sind das auf Dauer eine Menge Mitarbeiter\*innen, die sich nicht mit dem eigenen Arbeitgeber identifizieren. Für Michael Hoffmann setzt der Teamspirit zwischen Kunden und Mitarbeiter\*innen selbstverständlich gemeinsame Erlebnisse und Erfahrungen voraus, aber vor allem den direkten persönlichen Umgang. Mobiles Arbeiten soll einen Kompromiss schaffen, indem in Zukunft trotz Ortsunabhängigkeit immer wieder zusammen vor Ort gearbeitet wird.

Mobiles Arbeiten ist für viele Unternehmen Neuland. Ein Versuch, traditionelle Arbeitsweisen mit neuen Möglichkeiten zu verbinden. Eine Idee. Ein Entwurf. Ein best-guess für zukünftige Arbeitsweisen. Eine flexible Umsetzung, die sich an die Gegebenheiten eines Teams und Projektes anpasst. Ein Startschuss für ein gemeinsames Lernen, ein Versuch in neue Formen digitaler Kommunikation einzutauschen.

Für Michael Hoffmann gilt: gesunder Menschenverstand vor Prozessregeln. Und dieser Ansatz legt für ihn neben traditioneller Präsenz mittlerweile auch Homeoffice nah. Seine Mitarbeiter\*innen, Kunden und Dienstleister sind in jedem Fall bereit für mobile work, versichert er und ist beeindruckend, mit welcher Geschwindigkeit und Konsequenz das mobile arbeiten technisch und prozessual umgesetzt wird. Bereits jetzt erkennt er bei seinen Mitarbeiter\*innen sowohl eine verbesserte Zufriedenheit, als auch Effizienz.

Generation Z sieht ihre Zukunft schon länger nicht mehr in festen Arbeitsstrukturen und ist auf der Suche nach neuen Möglichkeiten ortsunabhängig zu arbeiten. Das Bedürfnis nach einer gesunden Work-Life-Balance trifft auf neue Arbeitsmodelle. New Work für eine Generation, mit dem Wunsch nach beruflicher Emanzipation durch flexible Arbeitsorte.

Viele Aspekte lassen neugierig bleiben. Wie wirken sich beispielsweise hybride Formate aus? Ähnliche Fragen lassen auch den Vorstand von ITConsulting gespannt auf die nächsten Monate des mobilen Arbeitens blicken. Auch wenn das Homeoffice nicht für alle Unternehmen auf Dauer das passende Format ist, ist digitales Arbeiten mit mehr Gestaltungsspielraum möglich. Ein flexibles Konzept, an dem Unternehmen lernen wollen.

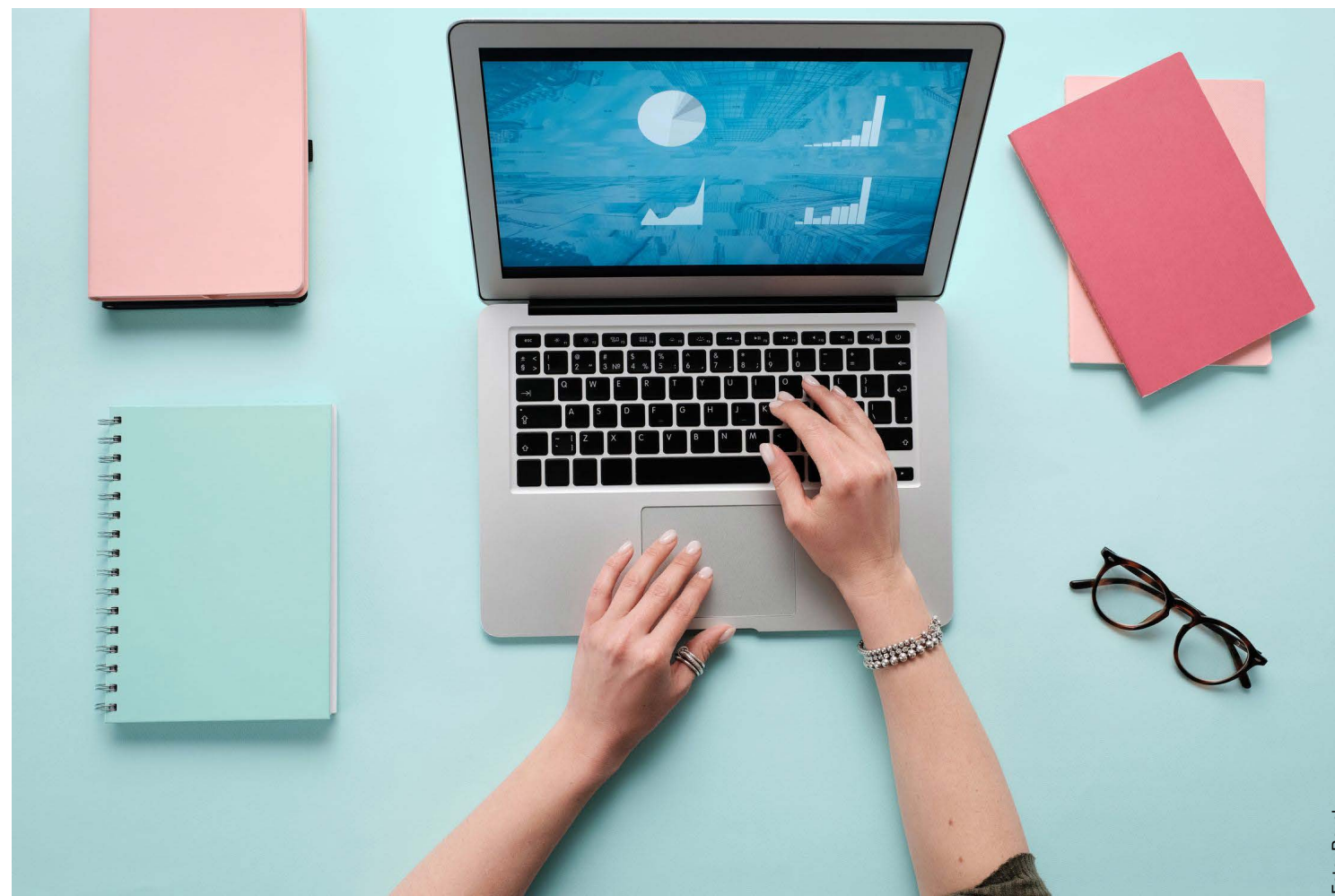


Foto: Pexel



# Auf dem Trockenen

Text: Mareike Ehring

**Olympia – der größte Traum eines jeden\*r Sportler\*in. Auch die Schwimmerin Marina hat sich dieses Ziel groß auf die Fahne geschrieben. Hierfür geht sie fast täglich im Wasser und Krafraum an ihre Grenzen. Eigentlich! Denn seit sieben Monaten steht wegen der Corona-Pandemie alles still. Da sie keinen Kaderstatus inne hat, ist Marina seit Anfang November der Zutritt ins Schwimmbad nicht gestattet. Schafft sie es trotzdem, die Motivation nicht zu verlieren? Oder ist der Leistungsrückstand bereits zu groß? Ich habe die Sportlerin bei ihrer ersten Trainingseinheit nach der langen Pause begleitet.**

Es ist der 22. Mai 2021. Ein regnerischer Samstagvormittag. Marina steht auf dem Startblock des Gladbecker Freibads und rückt ihre Schwimmbrille zurecht. Kein seltener Anblick – schließlich zieht die 21-Jährige dort seit nunmehr fast elf Jahren Woche für Woche ihre Bahnen. 18 bis 20 Stunden Training, unterteilt in Athletik- und Wassereinheiten, stehen wöchentlich auf dem Programm. „Wir haben in der Regel achtmal pro Woche für jeweils zwei Stunden Wassertraining und zusätzlich fünf Athletikeinheiten à ein- bis eineinhalb Stunden. Diese bestehen neben klassischem Krafttraining überwiegend aus Stabilitäts- und Rumpfübungen oder – insbesondere im Sommer - aus Laufeinheiten.“ Ein

volles Programm, das sich auszahlt. Lange Zeit musste Marina sich aufgrund starker Konkurrenz über die Bruststrecken in ihrem Jahrgang mit vierten Plätzen zufrieden geben. Sie konnte sich jedoch mit diversen Finalteilnahmen bei den Deutschen Meisterschaften bereits in der deutschen Spitze etablieren und erzielte im August 2019 mit der Deutschen Juniorenvizemeisterschaft ihren bisher größten sportlichen Einzelerfolg. Der Weg für die weitere erfolgreiche Karriere war geebnet.

Heute, knapp zwei Jahre später, steht alles Kopf. Eigentlich müsste sich Marina in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung für die Deutschen Meisterschaften, die vom 3. bis 6. Juni in

Berlin ausgetragen werden, befinden. Sie hat sich dafür qualifiziert. Doch nach knapp sieben Monaten Pause, ist es heute die erste Trainingseinheit, die sie wieder im Wasser absolvieren kann. Wie auch viele andere Bereiche des öffentlichen Lebens hat der Schwimmsport sehr unter den Einschränkungen der Corona-Pandemie gelitten. Nachdem die

Athlet\*innen bereits im Frühjahr 2020 eine mehrmonatige Trainingspause einlegen mussten, wurden Anfang November die Schwimmbäder erneut geschlossen. Diesmal sogar für einen deutlich längeren Zeitraum. „Da sich das Pandemiegeschehen auch in Deutschland mehr und mehr zuspitzte und sich ein weiterer Lockdown ankündigte, rechneten wir schon mit einer zweiten Trainingspause. Allerdings hatten wir ursprünglich alle gehofft, zum Jahresbeginn 2021 wieder mit dem Schwimmen starten zu können“, so Marina.

Daraus wurde nichts. Und so war sie zum zweiten Mal darauf angewiesen, ihren Sport anderweitig auszugleichen – überwiegend mit Laufeinheiten und vom Trainer zur Verfügung gestellten Trainingsplänen mit verschiedenen Home-Workouts. Ein qualitativ sinnvoller Ersatz zum sonstigen Training sei das nicht, da man das für das Schwimmen benötigte Wassergefühl nicht an Land trainieren könne. Die Programme dienten eher dem Zweck, die Sportler\*innen fit zu halten beziehungsweise den abrupten Trainingsabbruch zu kompensieren. Schließlich sind in der Woche zuvor noch intensive Einheiten im Wasser absolviert worden. „Zwar war der Lockdown ab einem gewissen Punkt absehbar, er kam aber im Endeffekt doch so plötzlich, dass die Trainer keine Möglich-

keit hatten, die Trainingsplanung derart abzuändern, um uns ein vernünftiges Abtrainieren zu ermöglichen, wie das normalerweise vor einer längeren Pause, wie beispielsweise den Sommerferien, der Fall ist.“ Zudem konnte dadurch auch eine gewisse Routine im sonst so durchstrukturierten Leben einer\*s Leistungssportler\*in beibehalten werden. Mit dem Schwimmsport lässt sich in Deutschland kein großes Geld verdienen. Die größten Einnahmequellen sind Werbe- und Sponsorenverträge. Mit Blick auf den Stellenwert, den der deutsche Schwimmsport aktuell in den Medien und der Gesellschaft hat, reichen diese jedoch selbst bei international renommierten deutschen Schwimmer\*innen nicht aus, um den Lebensunterhalt zu sichern und gleichzeitig den Leistungssport zu betreiben. Trainingslager, Wettkampf- und Trainingsausrüstung – all das muss finanziert werden. Erfolgreiche Sportler\*innen sind dementsprechend bereits früh darauf angewiesen, sich ein zweites Standbein aufzubauen, und sind demnach einer Doppelbelastung ausgesetzt. Marina ist Studentin an der Universität Duisburg-Essen. Sie studiert Englisch und Französisch, mittlerweile im 6. Semester. „Während des Lockdowns ist mir zum ersten Mal bewusst geworden, was Freizeit bedeutet. Um es anders auszudrücken, bin ich auf den Geschmack gekommen und habe gemerkt, dass es auch schön sein kann, etwas mehr Zeit für sich zu haben und nicht nach der Uni auf direktem Wege zum Training hetzen zu müssen.“ Dennoch habe sie sich sehr gefreut, heute endlich wieder ihre Schwimm Tasche packen und zum Training fahren zu können. „Ich habe mich vor allem darauf gefreut, meine Trainingskameraden wiederzutreffen. Ich war sogar ein bisschen nervös. Normalerweise begegnen wir uns jeden Tag während des Trainings. Es war



Lange Zeit war das Gladbecker Freibad sowohl für die Öffentlichkeit als auch die Vereine geschlossen. Nun kehrt endlich wieder Leben in die Schwimmbecken.

schon komisch, einander so lange nicht zu sehen.“ Einige haben sich aber während der Trainingspause auch dafür entschieden, die Schwimmbrille an den Nagel zu hängen. Marina kann das gut nachvollziehen und hat selbst kurz mit dem Gedanken gespielt. „Das Trainingspensum im Schwimmsport ist enorm hoch und es wird ein ganzes Stück harte Arbeit sein, um den Trainingsrückstand wieder aufzuholen.“ Für Marina beginnt dieser Weg heute mit einer Einheit von 4,3 Kilometern. Ein ruhiges Programm. Normalerweise werden Einheiten um die sechs oder sieben Kilometer mit deutlich intensiveren Belastungen geschwommen.

„Das Gefühl im Wasser war erstaunlich gut – vergleichbar mit dem nach der üblichen dreiwöchigen Sommerpause. Dafür fehlte es mir aber umso mehr an Kraft, besonders in den Armen“, berichtet Marina nach dem Training. Diese gilt es jetzt wiederzuerlangen, besonders um in naher Zukunft auch wieder an Wettkämpfen teilnehmen zu können. Die Deutschen Kurzbahnmeisterschaften wurden vom Deutschen Schwimmverband für Ende September angesetzt und auch kleinere Wettkämpfe will sie in den nächsten Monaten wieder in Angriff nehmen. Marinas Ziele: Sie möchte bei den Deutschen Meisterschaften wieder ins Finale und dabei möglichst

**Name:** Marina  
**Alter:** 21 Jahre (Jahrgang 2000)  
**Verein:** VFL Gladbeck 1921 e.V.  
**Sportart:** Schwimmen  
**Disziplin:** Brust

**Größte Erfolge:**

- Deutsche Juniorenvizemeisterin über 200m Brust (2019)
- 4. Platz bei den Deutschen Kurzbahnmeisterschaften (2019) über die 4x50m Lagen (Staffel)
- NRW-Vizemeisterin (offene Wertung) über 200m Brust (2019)



in den Bereich ihrer Bestzeiten schwimmen! Keine überfüllten Bahnen beim Einschwimmen, kein Gedränge an den Startblöcken, kein reger Kontakt zwischen den Sportler\*innen: Es wird eine andere Atmosphäre sein, als man es von Schwimmwettkämpfen gewohnt ist. Trotzdem: Die Freude und der Wunsch nach Normalität überwiegt. Hinzu kommt allerdings, dass es im zweiten Lockdown zum Teil Ausnahmeregelungen vom Deutschen Schwimmver-

gefühlt. Natürlich freue ich mich für alle, die die Möglichkeit bekommen haben, ins Wasser zu können. Doch für mich war diese Aussicht leider nicht gegeben, denn einem Bundeskader anzugehören – vor allem im Olympiajahr – ist für mich utopisch, ebenso wie die Möglichkeit, in meiner Altersklasse einem NRW-Landeskader anzugehören, da diese für Sportler jüngerer Jahrgänge ausgerichtet sind.“ Dabei ist es aber vor allem auch ihre Altersklasse, der der

## „Was viele vergessen ist, dass man auch als Nicht-Kaderathlet Leistungssport betreibt und die gleiche Arbeit und Leidenschaft in diesen Sport steckt.“

band für Kadersportler\*innen gegeben hat. Während im ersten Lockdown noch kein\*e Athlet\*in ins Wasser durfte, wurden nun Sportler\*innen, die einem Landes- oder Bundeskader angehören, Sonderregelungen erteilt. Marina fällt nicht unter diese Ausnahmen und ist dadurch im Nachteil. „Wie viele andere habe ich mich ein wenig unfair behandelt

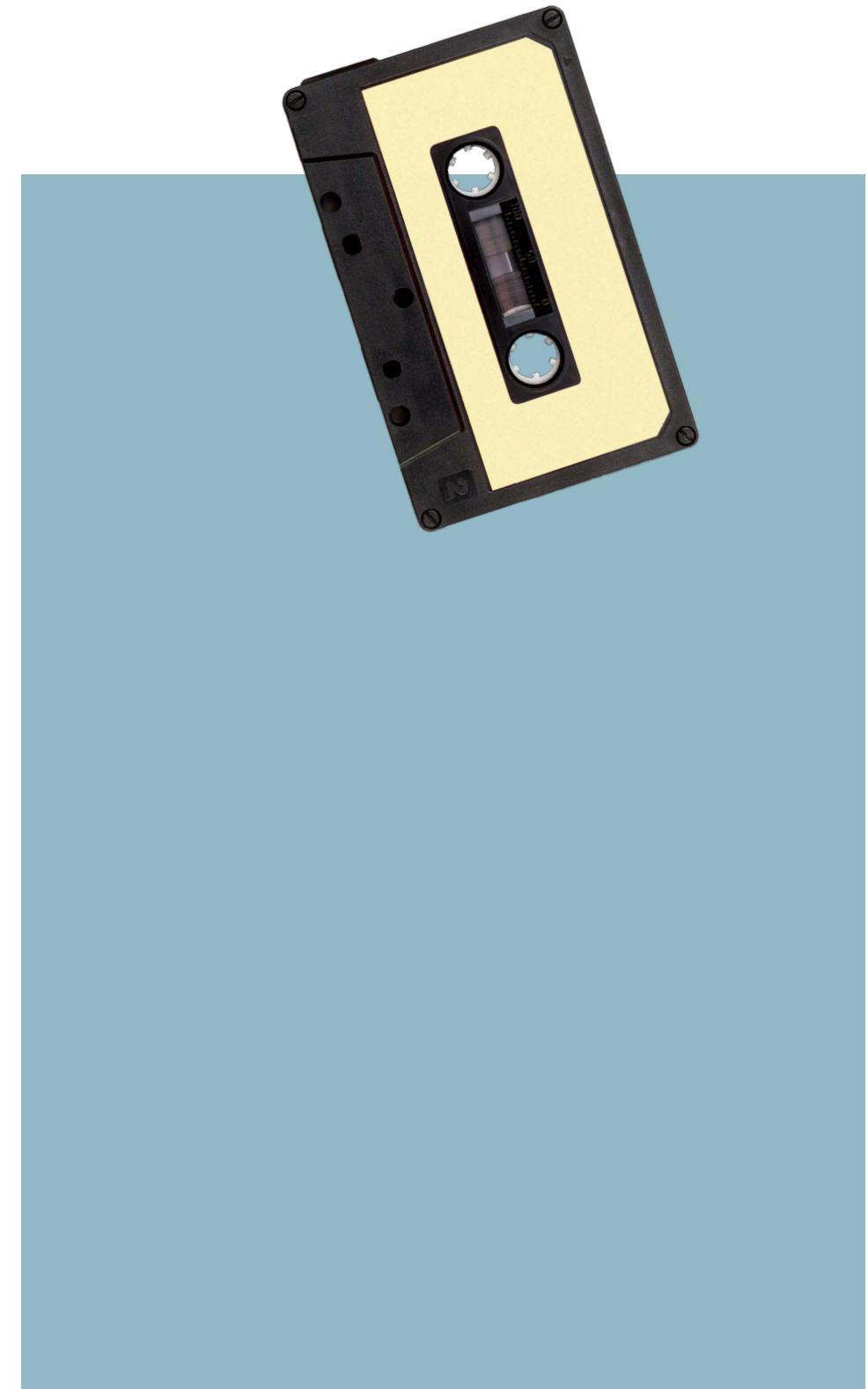
Verband noch 2015 bei Veröffentlichung seiner Nachwuchskonzeption für den Olympiazzyklus 2020 vermehrt Aufmerksamkeit schenken wollte. Im langfristigen Trainingsaufbau sei es wichtig, den Sportler\*innen auch während des Abiturs und ihrem weiteren beruflichen Werdegang (Ausbildung, Studium, etc.) Perspektiven aufzuzeigen, um ihnen einen Übergang von den Nachwuchsjahrgängen in die offene Klasse und somit zum Hochleistungssport zu ermöglichen.

„Was viele vergessen“, sagt Marina, „ist, dass man auch als Nicht-Kaderathlet Leistungssport betreibt und die gleiche Arbeit und Leidenschaft in diesen Sport steckt. Die Tatsache, dass ich an den nationalen Meisterschaften, für die die Top 20 Deutschlands startberechtigt gewesen wäre, hätte teilnehmen können, bestätigt dies. Und ich weiß, dass es auch sehr viele andere Schwimmer in Deutschland gibt, die in einer ähnlichen Situation sind wie ich.“ Marina möchte den Kopf nicht in den Sand stecken und versucht, den Trainingsrückstand so schnell wie möglich wieder aufzuholen, um den Anschluss an die nationale Spitze nicht zu verlieren. Sie wird morgen wieder ins Gladbecker Freibad fahren und weiter ihre Bahnen ziehen. „Ich kann mir ein Leben ohne den Schwimmsport nicht vorstellen. Das ist mir in der Pandemie umso deutlicher bewusst geworden.“

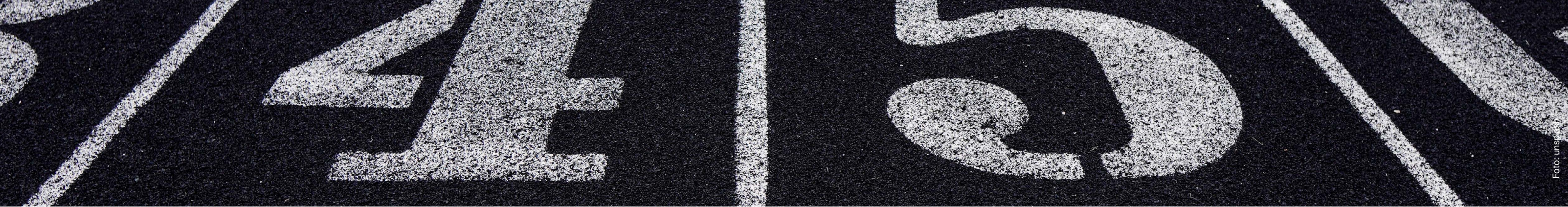
Knapp zwei Monate später. Der Fernseher flimmert. „Ich erkläre hiermit die Olympischen Spiele von Tokio, mit welchen der 32. Olympiade der modernen Ära gedacht wird, für eröffnet.“ Mit diesen Worten gibt der japanische Kaiser Tenno Naruhito am 23. Juli 2021 mit einem Jahr Verspätung den Startschuss für die größte internationale Sportveranstaltung der Welt. Und während die besten Sportler\*innen untereinander ihre Kräfte messen, kann Marina nur zuschauen. Ob sich ihr Traum von Olympia jemals verwirklichen wird, bleibt fraglich.



Trainingslager 2019 auf Sizilien –  
Noch ahnt Marina nichts von den Strapazen  
der nächsten Jahre.







# Berufliche Laufbahnen und das ganz persönliche Glück

Text: Theresa Neto Romeira

Vorkurs Programmieren. Bereits am dritten Tag sitzt Alex heulend in ihrem WG-Zimmer, weil die Programmieraufgaben schon jetzt unglaublich schwer sind. Sie ist gerade nach Berlin gezogen, um hier im Oktober „Naturwissenschaften in der Kommunikationsgesellschaft“ zu studieren. Nach einigen weiteren Tagen im Vorkurs ist die 20-Jährige trotzdem etwas beruhigt, denn nach Gesprächen mit anderen Kommiliton\*innen merkt sie, dass sie nicht allein ist mit der Überforderung und dem Gefühl sich für den falschen beruflichen Weg entschieden zu haben.

Ein Problem der Generation Z?

Spätestens nach dem Abitur sind wir mit unzähligen Möglichkeiten von Ausbildung und dualem Studium, bis hin zum Vollzeitstudium, konfrontiert. Ganz zu schweigen von der Bandbreite an Studiengängen, die von Allgemeinen bis hin zu Nischenthemen reicht. Bevor wir uns dafür aber konkret entscheiden, machen wir erstmal ein Gap Year, ein Praktikum, Work & Travel oder ein freiwilliges

soziales Jahr. Wenn wir dann endlich bereit sind, uns für den einen Weg zu entscheiden, sollte der natürlich auch eine gute Perspektive bereithalten, Aussicht auf gutes Geld oder Selbstverwirklichung bieten, und im besten Fall auch die Erwartungen unserer Eltern berücksichtigen. Da kann man schon mal den Faden verlieren. Wie finden wir also unseren beruflichen Weg? Wie treffen wir gute Entscheidungen, die uns auf diesem Weg weiterbringen und wie finden wir dabei auch noch Glück und Erfüllung? Zwanzigtausend. So viele Entscheidungen treffen wir jeden Tag. Ob wir nach dem ersten oder dem sechsten

Weckerklingeln aufstehen, den Bus oder das Fahrrad nehmen, oder ob wir beim Abendessen noch Nachtschinken essen. Alltägliche Entscheidungen, die wir oft selbstverständlich und nebenbei treffen. Und dann gibt es da noch die wirklich großen Entscheidungen, bei denen wir grübeln, nicht schlafen können und tage-, wochen- und monatelang hin- und hergerissen sind. Doch was macht es so schwer, Entscheidungen zu treffen, vor allem, wenn es um neue berufliche Wege geht?

Karriereberaterin Andrea Temming empfand mit Blick auf die großen Entscheidungen ihres eigenen Karriere-



Foto: Karrierehaus.net

Andrea Temming, Karrierehaus  
„Ich würde jungen Menschen raten, nehmt euch Zeit, seid mutig, bleibt neugierig und hört nicht auf das richtig oder falsch, was euch andere zurufen.“

wegs besonders die erste Entscheidung nach dem Abitur als sehr schwierig. „Mit 19 Jahren den Anspruch zu haben, den einzig richtigen Weg zu finden, macht so eine Entscheidung sehr schwer. Denn ich glaube, zu dem Zeitpunkt denkt man einfach noch sehr schnell: Ich muss jetzt den Weg für mein Leben finden.“

Alex fiel es aufgrund ihrer vielen Interessen und Stärken schwer, sich für den einen Weg zu entscheiden. Für den Studiengang in Berlin hat sie sich entschieden, weil sie den Bereich Naturwissenschaften spannend fand, und Lust hatte, sich in diesem Themenbereich tiefgründiges Fachwissen anzueignen, Expertin auf dem Gebiet zu sein. Was sich im Vorkurs bereits ankündigte, manifestierte sich jedoch im weiteren Studienverlauf. Stundenlanges Rechnen an komplizierten Mathe- und Informatikaufgaben, wenig Austauschmöglichkeiten und immer stärker werdende Zweifel an dem beruflichen Weg, für den sie sich entschieden hatte. Schnell merkte sie, dass der Studiengang nicht so richtig zu ihren Vorstellungen und dem, was ihr Spaß macht, passt. „Das hat mir gezeigt, dass ich das nicht so trocken haben möchte, sondern etwas brauche, wo ich meinen gestalterischen Geist entfachen kann“.

Schwierig war für Alex, eine neue Richtung zu finden. „Ich habe mir die ganze Zeit schon überlegt: Was interessiert mich noch? Was kann ich alternativ machen? Aber mir ist nie so wirklich was eingefallen, weil ich sehr viele verschiedene Interessen habe. Ich habe immer versucht, bei meinen

Überlegungen alle unter einen Hut zu bringen.“ Kurzzeitig packte Alex zwar der Ehrgeiz und ihre Selbstdisziplin, doch der Spaß am Studium wollte sich nicht einstellen. „Normalerweise bleibe ich auch in stressigen Phasen eher ruhig. Wenn ich dann aber sechs Stunden an einer Aufgabe sitze und es immer noch nicht hinkriege - da habe ich nur noch geheult. Das Studium hat mir einfach keinen Spaß gemacht. Ich habe mir oft eingeredet, dass es auch keinen Spaß machen muss, dass ich es einfach durchziehen muss - aber das stimmt ja eigentlich nicht.“ Alex hat sich deshalb entschieden, das Studium abzubrechen. Mit der Idee, Architektur zu studieren, zog sie erst einmal zurück in ihre Heimatstadt.

Andrea beschreibt ihre erste Berufswahl ebenfalls als eine, die sie nicht wirklich mit Glück erfüllt hat, trotzdem hat sie sich fürs Durchziehen entschieden. „Da war ich wirklich lange am Hadern. Ich habe mich damals fürs Durchziehen entschieden, obwohl ich eigentlich schon wusste, dass ich noch auf Lehramt studieren möchte. Rückblickend kann man dann immer sagen, Dinge fügen sich, weil ich später gemerkt habe, dieses Durchziehen hat sich gelohnt, weil mir in einem nächsten Studium viel angerechnet wurde und ich so mit 23 Jahren schon vier Studienabschlüsse angehäuft hatte und ich mir dann doch wieder auf die Schulter geklopft habe.“

Heute sagt sie aber auch, dass, wenn



Foto: privat

Alex, 20 Jahre  
„Ich dachte mir dann auch die ganze Zeit: Das wird schon noch cooler, das wird schon noch cooler - aber es wurde dann halt einfach nicht cooler.“



man bereits weiß, dass man das Studium für den beruflichen Weg nicht braucht und man in dem Beruf nicht arbeiten möchte, die Entscheidung abzubrechen auch gut und richtig ist – und eben keine verschenkte Zeit. „Da stecken ja auch Credits und Studienzeit drin und Erfahrungen, die man gesammelt hat. Dann ist es auch gut, so eine Entscheidung zu treffen – und nach meiner Überzeugung darf man sie auch drei oder viermal treffen. Ich finde es immer wichtig, dass man sie fundiert trifft.“

Wie schwer berufliche Entscheidungen sein können, wissen wahrscheinlich viele von uns, doch wie bitteschön treffen wir richtig gute berufliche Entscheidungen? Für Andrea ist dabei besonders wichtig, dass man sich Zeit für Entscheidungen nimmt. Denn nur so habe man die Möglichkeit sich von Beginn an ausreichend damit zu beschäftigen, was die eigene Leidenschaft ausmacht. Und zwar fernab von Leistungskursen, fremdem Erwartungshaltungen und den eigenen Stärken. Denn am Ende solle man nicht nur danach entscheiden, was man gut kann, sondern was einem Spaß macht. „Man sollte sich die Frage beantworten können, was es ist, das den eigenen Akku auflädt und welche Dinge das Potential haben, dass man die nächsten 20 Jahre gerne morgens aufsteht. Ich glaube, wenn man davon ein gutes Bild hat, nimmt man sich selbst die Angst vor diesen Richtig-oder-falsch-Entscheidungen. Weil man ein Gefühl davon bekommt, dass auch ein Weg in ganz unterschiedliche Richtungen führen kann.“

Dabei gibt es für sie kein richtig oder falsch, denn berufliche Entscheidungen sind für sie vor allem etwas sehr Persönliches. Deshalb sagt sie: „Objektiv richtig gibt es in der Mathematik,

aber objektiv richtig gibt es nicht bei Entscheidungen, die man nach dem Schulabschluss trifft oder wenn man ein Studium abschließt und in den Job geht. Und das subjektiv richtig, das fühlt sich umso richtiger an, je besser ich das für mich selbst begründen und legitimieren kann.“ Das wiederum hänge von der inneren Stärke ab, davon, wie gut man sich selbst kenne und wie klar die Vorstellung von dem Weg, den man gehen möchte, ist. „Und da kann ich nur den Rat geben: Nehmt euch Zeit und habt einen Plan.“

Einen Plan haben. Hört sich gut an, ist in der Umsetzung aber manchmal nicht so leicht. Für Karriereberaterin Andrea bedeutet es vor allem zu wissen, warum man gerade einen bestimmten Schritt geht. Ob es ein Gap Year, ein Praktikum oder ein Auslandsjahr oder eine Auszeit von allem ist, für sie ist entscheidend, dass man für sich selbst legitimieren kann, warum genau das gerade wichtig ist. „Reflektiert euch und habt für euch einen begründeten Plan. Plan haben ist immer gut. Plan haben heißt nicht, sich Druck zu machen, sondern innere Sicherheit zu entwickeln.“ Was auch immer die eigene Motivation und Neugier weckt, sei eine sinnstiftende Option.

Alex hatte bereits einen neuen Plan, bevor sie in Berlin ihre Zelte abgebaut hat: Ein Architekturstudium. Auch ihr habe die Zeit und die intensive Beschäftigung mit dem Thema bei der Entscheidung sehr geholfen, denn abbrechen wolle sie nicht noch einmal. „Auf jeden Fall sehe ich jetzt ein viel klareres Bild, weil ich mir nach dem Abbruch viel mehr Gedanken darüber gemacht habe, was ich jetzt mache. Bei meiner ersten Studienentscheidung war das eher so ein Ich-mach-das-jetzt-einfach-mal, heute ist das ein

Da-sehe-ich-mich-wirklich.“ Um sich auf das geplante Studium vorzubereiten, absolvierte sie in ihrer Heimat ein handwerkliches Praktikum.

Am Ende ihres Praktikums als Tischlerin treffe ich Alex wieder. Mit strahlenden Augen berichtet sie davon, dass sich aus dem Praktikum nun ein fester Ausbildungsplatz zur Tischlerin ergeben hat. „Jetzt merke ich erst, wie unglücklich ich in der Zeit in Berlin war, weil sich diese neue Entscheidung so richtig anfühlt“. Das Architekturstudium hat sie immer noch vor Augen, erst einmal freut sie sich aber auf ihre Ausbildungszeit.

Auf dem eigenen beruflichen Weg Glück zu finden, glücklich zu sein – das ist laut Karriereberaterin Andrea eine ganz individuelle Sache. Zwar streben wir alle in irgendeiner Form nach Glück, wie wir das aber für uns definieren, ist bei jedem anders. „Für den einen ist Glück beruflicher Erfolg, Anerkennung zu erfahren, gesetzte Ziele zu erreichen. Für den anderen heißt Glück, familiär geborgen zu sein, einen Job zu haben, der dem Privatleben ausreichend Raum gibt, seine individuellen Werte leben zu können oder was Gutes für die Menschheit zu tun. Da ist Glück eine sehr individuelle Sache.“

„Und rückblickend kann man dann immer sagen, Dinge fügen sich“ - ein Satz von Karriereberaterin Andrea, der sich am Ende auch bei Alex gezeigt hat und der uns, als Generation Z auch bei unseren zukünftigen beruflichen Entscheidungen helfen kann. Also lasst uns die Zeit nehmen, unsere Leidenschaften zu entdecken, Zukunftspläne schmieden und darauf vertrauen, dass jeder von uns für sich die richtige Entscheidung trifft!







Foto: unsplash

Mit dem zunehmenden Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Umwelt in der Generation Z werden auch die Stimmen um das Thema „Ernährung“ lauter. Junge Menschen wollen zunehmend an nachhaltigen Veränderungen teilhaben und entwickeln hohe Erwartungen, was Umweltbewusstsein angeht. Wandelnde Ernährungsweisen, nachhaltige Cafés und umweltbewusste Initiativen, die gegen Foodwaste ankämpfen, nehmen immer mehr Platz in unserem Alltag ein.

Doch wie schwer erweist sich die Umstellung in Richtung nachhaltigen Alltag? Wie können wir bewusster essen?

**26 14 Tage Vegan - Der Selbstversuch**

*Nils Schmitt*

**30 Auf den Teller statt in die Tonne**

*Joline Brüst*

# BEWUSST ESSEN



Text: Nils Schmitt

# 14 Tage Vegan - Der Selbstversuch

## Was bleibt ohne tierische Speisen noch auf dem Teller?

**Geschmacklos, teuer und eintönig - Vegane Ernährung zusammengefasst? Vegan kann mehr! In einem Selbstversuch habe ich zwei Wochen auf tierische Nahrungsmittel verzichtet und festgestellt, dass vegane Ernährung gar nicht so kompliziert ist.**

### Vegane Ernährung als möglicher Game Changer?

Umweltschutz und Nachhaltigkeit stehen in Generation Z hoch im Kurs. Aktuell fragen sich viele Jugendliche, wie sie dazu beitragen können, den Klimawandel zu stoppen. Immer häufiger wird eine vegane Lebensweise als möglicher Lösungsansatz genannt, der Problematik entgegenzuwirken. Daraus resultiert, dass immer weniger Menschen in Deutschland Fleisch essen. Etwa 8 Millionen der Deutschen essen kein Fleisch, darunter etwa 1 Millionen Veganer - Tendenz steigend. Der Anteil der Veganer und Vegetarier unter den jungen Erwachsenen ist dabei inzwischen doppelt so hoch wie in der Gesamtbevölkerung. Neben dem Umweltschutz sind die gängigsten Motive für eine vegane Lebensweise der Tierschutz und die persönliche Gesundheitsförderung. Allein durch die Viehzucht werden gigantische Mengen an CO<sub>2</sub> erzeugt, parallel werden zudem Regenwälder gerodet, um Soja anzupflanzen. Allein 70% der weltweit produzierten Menge an Soja wird hierbei für die industrielle Tierhaltung in Form von Futter verwendet.

### Meine Motivation

Meine bisherige Ernährung hatte wenige, bis gar keine Regulierungen.

Meistens habe ich gegessen, wonach mir war und was mir geschmeckt hat - mit einem Blick auf die Kalorien, die man zu sich genommen hat. Eine vegetarische Ernährungsform, ohne Fleisch und Fisch, kam für mich persönlich nicht in Frage. Lachs, Lasagne und Käse in allen Formen gehören zu meinen liebsten Speisen. Einen Schritt

weiter zu denken und mich sogar vegan zu ernähren, bis dahin eher undenkbar. Was sollte ich denn dann noch essen können? - Jetzt wage ich den Versuch.

Meine persönlichen Motive ein solches Experiment anzugehen haben verschiedene Gründe. Zum einen habe ich durch meinen Job in einem Falafel



Foto: privat

Das bin ich.

Bewusst essen

Bistro sehr viele Arbeitskolleg\*innen, die sich bereits vegan ernähren. Der Umgang mit veganem Essen und Menschen, die sich ausschließlich vegan ernähren, haben mir die Angst genommen, dass Veganismus unmöglich zu sein scheint. Die aktuellen Umweltkatastrophen gehen auch an mir nicht vorbei. Katastrophen wie Regenwaldbrände, die Überschwemmungen in Deutschland und der Fakt, dass der Earth Overshoot Day Jahr für Jahr früher kommt, haben mich darin bestätigt, einen persönlichen Beitrag zum Thema Umweltschutz und Ressourcenoptimierung zu tätigen. Deshalb habe ich mich dazu entschlossen, mich in einem Selbstversuch 14 Tage lang vegan zu ernähren.

### Woche 1: Aller Anfang ist schwer

Frei nach dem Motto „Learning by doing“ habe ich mich an mein zweiwöchiges Experiment gewagt und ab dem 01.07. komplett auf tierische Nahrungsmittel verzichtet. Vorab hatte ich mich im Internet schlau gemacht, worauf man besonders Acht geben muss. Da vegane Ernährung mit vielen Klischees behaftet ist, unter anderem, dass es sehr teuer und eine sehr nährstoffarme Ernährungsform sei. Eine ausgewogene Ernährung, bei der man ausreichend Gemüse, Früchte, Vollkorngetreide, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte zu sich nimmt, reicht laut Expert\*innen schon aus, um einen Nährstoffmangel zu vermeiden. Lediglich die Supplementierung von Vitamin B12 in Form von Nahrungsergänzungsmitteln ist nötig, um dessen Versorgung sicherstellen zu können. Da ich bereits Multivitamin Tabletten mit Vitamin B12 einnehme, brauchte ich mir um einen Nährstoffmangel also keine Gedanken machen. Der Beginn meines veganen Selbstversuches verlief tatsächlich etwas holpriger, als ich zunächst vermutete. Denn trotz meiner Recherchen fühlte ich mich gar nicht so gut vorbereitet und die anfängliche Euphorie verschwand recht schnell wieder. Der Wocheneinkauf viel mir allerdings leichter, als zuvor vermutet. Neben diversen Er-



Mein veganer Wocheneinkauf

satzprodukten wie veganer Wurst, Butter oder veganem Cordon Bleu habe ich besonders viel Obst und Gemüse gekauft. Allgemein lässt sich sagen, dass es heutzutage ein enormes Angebot an veganen Alternativen in Supermärkten gibt. Überraschend war auch der Preis, den ich für den Einkauf gezahlt hatte, dieser war günstiger als meine regulären Wocheneinkäufe, da Fleisch und Fisch in der Regel die teuersten Güter in meinem Einkaufswagen waren. Zum Frühstück habe ich meistens ein veganes Porridge mit verschiedenen Beeren und Obst gegessen. Auch vor meinem Experiment habe ich häufig Porridge zum Frühstück gegessen, deshalb hatte ich hier anfänglich weniger Probleme. Ansonsten habe ich morgens eine Scheibe Brot mit veganer Salami oder veganer Schinkenwurst gegessen. Geschmacklich haben mich diese Produkte allesamt positiv überrascht. Auch vor meinem veganen Selbstversuch sah mein Frühstück

nicht anders aus. Lediglich der Verzicht auf Eier ist mir schwergefallen. Gerade am Wochenende, beim Frühstück mit meiner Freundin, blickte ich neidisch auf ihr Spiegelei. Eine wirkliche Alternative zu einem Spiegelei, bzw. Eiern generell, konnte ich leider nicht entdecken, was mich doch sehr gestört hat. Zum Mittagessen gab es in der ersten Woche meines veganen Selbstexperiments häufiger vegane Ersatzprodukte. Veganes Cordon Bleu mit Bratkartoffeln und Brokkoli, Spaghetti aus Hartweizengries mit Tomatensoße oder Blattspinat mit veganer Sahne. Weitere Gerichte, die ich mir gekocht habe, waren unter anderem rote Linsen mit pürierten Tomaten, Kartoffeln und verschiedenen Gemüsesorten, Kürbissuppe mit Kokosmilch und mein absolutes Lieblingsgericht, veganem Curry. Das werde ich ab jetzt öfter essen. Das Rezept hierfür findet ihr auf der Service Seite wieder. Wichtig war mir vor allem, dass die

Foto: Nils Schmitt



Gerichte leicht und vor allem schnell zu kochen sind, da ich in meiner Freizeit nicht wirklich viel Zeit in der Küche verbringe und auch gerne hin und wieder Essen bestelle. Tatsächlich fiel es mir leichter, auf Fleisch und Fisch zu verzichten, als ich zunächst angenommen hatte. Viele meiner Leibspeisen haben sich leicht veganisieren lassen, wie beispielsweise das vegane Curry, bei dem ich Hühnchen oder Garnelen ganz einfach durch Tofu oder diverse weitere Gemüsesorten ersetzen konnte. Generell zeigt sich jedoch, dass viele Ersatzprodukte einfach anders schmecken, als ich es erwartet habe. Sojamilch schmeckt zwar nicht schlecht, sie überzeugt mich allerdings nicht so sehr wie normale Milch. Die Sehnsucht nach einem guten Stück Käse oder einem leckeren Milchkaffee waren nach einer Woche schon sehr präsent. Auch wenn ich stolz auf mich war, eine Woche ohne tierische Lebensmittel auszukommen. Ich sehnte mich ein wenig nach dem Ende. Es wäre mir vor allem leichter gefallen, wenn meine Freundin ebenfalls an meinem veganen Selbstversuch teilgenommen hätte. Auch wenn wir die meisten Gerichte zusammen gegessen haben, gab es den ein oder anderen nicht veganen Snack, den ich auch gerne probiert hätte. Tatsächlich machte mir die vegane Lebensweise nach der ersten Woche weniger Probleme als die alleinige Tatsache, mir persönlich Limitierungen setzen zu müssen und diese strikt, ohne Ausnahmen, einhalten zu müssen. Ein „Cheatday“, an dem ich ein Stück Käse essen konnte, war leider nicht drin. Trotz des eher durchwachsenen Starts in mein Experiment, war ich froh und auch stolz, eine Woche lang auf tierische Lebensmittel verzichtet zu haben.

## Woche 2: Kommt Zeit kommt Rat

Nach anfänglichen Schwierigkeiten, welche Produkte in einen veganen Ein-

kaufswagen kommen können, lief das Kochen in Woche zwei schon deutlich besser. Trotzdem musste ich für den Einkauf mehr Zeit einplanen als vor meinem Experiment. Meine Gefühlslage war derweilen ähnlich der Vorwoche, einerseits war ich stolz auf mich, eine Woche ohne tierische Lebensmittel ausgekommen zu sein, andererseits haben mich Gelüste und alte Essgewohnheiten oft ins Grübeln gebracht, nicht doch abzubrechen.

Besonders bei einem gemeinsamen Essen bei meinen Eltern, wurde die vegane Ernährung zum Problem. Meine Mutter hatte Rahmgeschneitztes zubereitet. Als ich ihr von meinem veganen Experiment erzählte, war sie zunächst etwas verwirrt. Als ich ihr von meinen Motiven rund um den Tierschutz erzählte, zielte ihre Aussage darauf ab, dass man sich nicht so streng damit auseinandersetzen dürfe und das Essen sollte, worauf man Lust hat. Auch bei Unterhaltungen mit Freunden habe ich öfter von ähnlichen Geschichten gehört. Hier habe ich mir die Frage gestellt, ob ältere Generationen möglicherweise weniger offen für vegane Lebensweisen sind. Während meine Eltern zunächst eine kritische Einstellung gegenüber meinem veganen Experiment gezeigt hatten, konnte ich meine Freundin von Tag zu Tag mehr dafür begeistern, mich bei meinem Experiment zu begleiten. Gemeinsam haben wir den Film „Dominion“ geschaut, der über mögliche Haltungsformen von Tieren informiert. Dies hat auch meine Freundin schlussendlich überzeugt. Mir ist aufgefallen, dass es mir in einem Umfeld, in dem auch die anderen vegan essen, leichter fällt, meine Vorsätze einzuhalten.

## Fazit

Die zwei Wochen meines Experiments sind nun beendet. Einerseits bin ich froh, endlich wieder die Dinge essen zu können, die mir besonders gut schme-

cken. Andererseits habe ich mir vorgenommen, einige Essgewohnheiten aus dem Experiment in meinen Alltag einzubauen. Es war doch erschreckend für mich festzustellen, wie selbstverständlich wir viel zu oft tierische Produkte konsumieren, ohne genauer zu hinterfragen, was dies für Auswirkungen auf unser Leben und das der Tiere sowie auf die Umwelt hat. Ein Frühstück mit einem Spiegelei ist nach wie vor nicht aus meinem Leben wegzudenken - allerdings nicht mehr jeden Tag. Ich achte bewusster darauf, was ich zu mir nehme und wie ich meinen Körper mit Nährstoffen versorge. Auch nach einer Woche habe ich noch immer kein Stück Fleisch zu mir genommen. Das möchte ich beibehalten und in Zukunft nur zu besonderen Anlässen, wie bei dem Essen bei meinen Eltern, zu mir nehmen. Ich kann jedem dieses Experiment empfehlen, der seine Denkweise in Bezug auf seine eigene Ernährungsweise hinterfragen möchte. Rückblickend war die Umsetzung des Experiments wesentlich leichter, als ich dies zuvor noch angenommen hatte. Der Markt für vegane Lebensmittel boomt regelrecht. Unzählige Ersatzprodukte, die zum Teil wirklich lecker schmecken, lassen sich beinahe überall kaufen. Apps, wie „Codecheck“ und „Der vegane Einkaufsguide“ erleichterten mir den Alltag während meines Experiments. Als größte Herausforderung stellte sich für mich die Umstellung meines persönlichen Essverhaltens heraus. Nachdem ich dieses in der ersten Woche verändert hatte und sich mein Umfeld auch an meinem Experiment beteiligte, wurde die Umsetzung wirklich nicht schwer. Ich denke, jeder kann seinen Konsum an tierischen Lebensmitteln reduzieren, wenn er nur möchte, da die vegane Küche wirklich viel zu bieten hat und es unzählige Fleischalternativen gibt.

# Mein veganes Evergreen - Veganes Curry mit Tofu

## Zutaten

- Reis
- Kokosmilch light, 1 Dose
- Rote Currypaste, 50g
- Ingwerwurzel, frisch 5 cm
- Tofu, 200g
- Shiitake Pilze, 100g (Wahlweise Champignons)
- Brokkoli, 1 ganzer
- Paprika, eine ganze
- Sojasauce, 20ml
- Cashewkerne (nach Belieben)
- Chilischote (nach Belieben)

## Zubereitung

1. Zunächst den Reis nach Anleitung zubereiten
2. Alle Zutaten in kleine Stücke schneiden
3. Die Currypaste zusammen mit etwas Öl und Ingwer in einem Wok bei geringer Hitze für etwa 2 Minuten anbraten.
4. Die Kokosmilch hinzufügen und bei mittlerer Hitze zu einer cremigen Soße zusammenrühren
5. Im Anschluss den Tofu, Paprika, Pilze und Brokkoli hinzufügen und alles für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse fertig gegart ist.
6. Nach Belieben würzen und wahlweise mit Cashewkernen verfeinern.
7. Zum Schluss den Reis in eine Schüssel geben und das fertige Curry dazu servieren.
8. Guten Appetit!



Veganes Curry mit Tofu

Foto: Nils Schmitt

## Nützliche Apps für den veganen Einstieg

### Cowculator

Cowculator berechnet anhand der Dauer, die man auf tierische Produkte verzichtet, wie viel Ressourcen und Tierleben, man im Schnitt gerettet hat. Nach meinem zweiwöchigen Experiment waren das circa 60.000 Liter Wasser und 14 Tierleben.

### Codecheck

Mit Hilfe der App lassen sich Barcodes beim Einkaufen scannen, um Inhaltsstoffe herauszufinden. Vegane Produkte werden in Codecheck als solche gekennzeichnet. Dies hat mir besonders dann geholfen, wenn ich nicht wusste, ob ein Produkt auch wirklich frei von tierischen Inhalten war.

### Der vegane Einkaufsguide

Der PETA Einkaufsguide zeigt, wo es welche veganen Produkte im Supermarkt gibt.



Text: Joline Brüst

# Auf den Teller statt in die Tonne –

## So kämpft dieser junge Laden gegen Lebensmittelverschwendung



Foto: Marco Twisina

Die fairTEiLBAR in der Hammer Straße 60

**Abgelaufene, aber tadellose Fertigwaren, krummes Gemüse, leckere Manufakturprodukte – Die fairTEiLBAR bietet ein breites Spektrum an Lebensmitteln, die normalerweise in der Tonne gelandet wären – alles nach einem solidarischen Preiskonzept.**

Die Paprika im Korb trägt Dellen in der Haut, der Brokkoli ist durch braune Stellen geschmückt. Viele der verpackten Produkte im Regal haben bereits das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten. Mitten in der Hammer Straße, zwischen anderen bunten Bars, Cafés und Shops, steht die fairTEiLBAR: Ein nachhal-

tiger Laden, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken.

**„Wir bieten Lebensmittel, an die von anderen aussortiert wurden“**

, erklärt Jana, eine der Mitarbeiter\*innen der fairTEiLBAR. Obwohl Jana erst seit kurzem Teil des Teams ist, war sie direkt vom Verkaufskonzept begeistert. Schon vorher hat sie sich aktiv bei Foodsharing engagiert und ist regelmäßig Containern gegangen, das Thema Food Waste liegt ihr am Herzen: „Als ich die Stellen-

anzeige der fairTEiLBAR entdeckte, wusste ich: Hier muss ich hin!“

Gemeinsam mit dem Rest des Teams kümmert sich Jana darum, dass die Körbe des Ladens stetig mit Lebensmitteln befüllt werden. Das geschieht in zwei Schritten: „Zum einen betreiben wir Nachernte auf den Feldern. Das heißt: Nachdem die Erntehelfer\*innen und Maschinen die Flächen abgeerntet haben, gehen wir auf die Felder und ernten per Hand das Gemüse nach, das den Maschinen „durchgegangen“ ist oder das nicht der Norm entspricht.“ Den anderen Teil der Produkte bezieht die

fairTEiLBAR aus der Großrettung bei Großhändlern, von denen einige inzwischen feste Kooperationspartner geworden sind. Jana erklärt: „Viele Großhändler müssen Ware abschreiben, die bereits abgelaufen, aber eigentlich noch total gut ist, denn: Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleich Verfallsdatum.“ So landen Soßen, Müslis, Smoothies, Bier, Aufstriche – immer unterschiedliche, oft auch außergewöhnliche Produkte, die weiterhin genießbar sind – in den Regalen der fairTEiLBAR. Und auch die frischen Lebensmittel werden im Großhandel streng aussortiert. Bis zu 110 Kisten Obst und Gemüse rettet das Team in einem Rutsch. Und das nur, weil sie nicht den Schönheitsidealen der Verkaufswelt entsprechen.



Foto: Marco Twisina

Bis zu 110 Kisten Obst und Gemüse rettet das Team in einem Rutsch.

**„Äpfel, Birnen, Gurken müssen perfekt aussehen, um im Supermarkt zu landen“, sagt Jana, „Das ist uns persönlich nicht wichtig.“**

Doch die im Handel geltenden Normen machen nur einen Teil des Problems aus. Das Kaufverhalten der Konsument\*innen ist ein weiterer Faktor. Beim Einkaufen picken wir uns oft die schönsten Früchte heraus, lassen Produkte, die nur noch wenige Tage haltbar sind, stehen und tendieren dazu, im Übermaß einzukaufen. „Die Menschen sind daran gewöhnt, eine riesige Auswahl zu haben“, be-

merkt Jana. „Leider endet das oft darin, dass wir mehr kaufen, als wir eigentlich brauchen.“ Durch diese Gewohnheiten werden weltweit jährlich rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet. In anderen Worten: 40% aller Lebensmittel landen im Müll!

Vielen sind diese riesigen Zahlen und ihre Folgen gar nicht bekannt. Das versucht das fairTEiLBAR-Team zunehmend zu ändern. So veranstaltet Jana als Bildungsbeauftragte – oft zusammen mit anderen Trägern wie der Caritas oder dem Roten Kreuz – verschiedene Workshops zur Bewusstmachung von Food Waste, sowie Tipps zur alltäglichen Umsetzung des Gelernten. Es geht beispielsweise um die Grundlagen der Fermentation, die richtige Lagerung von Obst und Gemüse, Ideen zur vollständigen Verwertung von Lebensmitteln und vieles mehr:

**„Wir wollen vermitteln, warum es wichtig ist, dass wir als Gesamtgesellschaft Lebensmittelverschwendung als großes Problem betrachten und den Menschen zeigen, was sie zu Hause dagegen machen können.“**

Bewusstes Einkaufen ist dabei ein grundlegender Schritt. Und genau dort versucht auch die fairTEiLBAR anzusetzen.



Foto: Marco Twisina

Auch unverpackte Müslis, Kichererbsenmehl, Linsen und vieles mehr gibt's in der fairTEiLBAR – plastikfrei und ohne Müll.





Foto: Marco Twissina

Das Gemüse trägt seine Makel – ist aber dennoch absolut genießbar!

So entsteht mit der fairTEILBAR ein nachhaltiger und solidarischer Treffpunkt, an dem die unterschiedlichsten Menschen in angenehmer Atmosphäre zu fairen Preisen einkaufen und in kleinen Schritten helfen können, der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken. Denn jeder kleine Schritt ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Mit dem Erfolg des Ladens zeigt sich, dass das Angebot von vielen Unterstützer\*innen dankend angenommen wird. Obwohl die Lebensmittel im Laden Makel tragen, dauert es nicht lange, bis die Regale leergeäumt sind. Das Besondere an dem Verkauf: es gilt das Prinzip „Zahl, was es dir wert ist“. Ausschließlich die eigenen Manufakturprodukte, die in der fleißigen Projektküche entstehen, gibt es zu einem festgelegten Preis. Jana erzählt: „Tatsächlich klappt das total gut. Ich habe schon das Gefühl, dass gut situierte Leute tendenziell eher mehr für die Lebensmittel bezahlen. Gleichzeitig wissen wir, dass andere Menschen im Monat nur begrenzt Geld zur Verfügung haben und deswegen eher weniger für ihre Einkäufe bezahlen können.“ Auf diese Weise kommen viele unterschiedliche Menschen zusammen: Die Kundschaft reicht von Student\*innen über Familien, die das Konzept des Ladens unterstützen, bis hin zu Geringverdiener\*innen oder Wohnungslosen, denen dadurch die Möglichkeit geboten wird, für wenig Geld an frisches Gemüse und Bioprodukte zu gelangen.

## Janas Alltagstipps gegen Food Waste:

- YouTube-Videos und Dokus zur Bewusstmachung
- Auf Augen, Nase und Gaumen verlassen (nicht aufs MHD)
- Dir bewusst machen, welche Mengen Du wirklich brauchst und auch isst und dementsprechend einkaufen, portionieren und kochen
- Einkaufslisten führen
- Im Laden explizit das Obst und Gemüse mit Dellen kaufen, v.a. wenn Du zum Beispiel sowieso gleich einen Apfel essen willst
- Auf dem Wochenmarkt freundlich nach aussortierten Lebensmitteln fragen
- Lebensmittel richtig lagern (z. B. Äpfel weg von allem anderen)
- In Plastik verpacktes Gemüse direkt nach dem Einkauf „befreien“
- Lebensmittel einfrieren
- Überreifes Obst und Gemüse für Smoothies, Marmeladen, Brot, Kuchen und Pestos verwenden
- Foodsharing als Organisation oder Essen teilen mit z.B. Nachbar\*innen oder Freund\*innen
- In die fairTEILBAR kommen ;)

## Food Waste Fakten

- Pro Sekunde landen 313 kg Lebensmittel im Müll!
- 1/3 aller Lebensmittel wird verschwendet.
- Einen Burger wegzuschmeißen verbraucht genau so viel Wasser wie eine 90-minütige Dusche.

## Studentenkiste vom Markt

Mittwochs und samstags verkauft der Landwirt Norbert Meyer Obst und Gemüse in Bioqualität auf dem Markt am Domplatz. Zusätzlich zum regulären Verkauf bietet er in einer Studentenkiste Ernte mit kleinen Makeln an. Wenn du also frisches Obst und Gemüse vor der Tonne retten willst und keine Angst vor Karotten mit Knick hast, kannst du hier für 5 € pro Kiste zuschlagen.

## Etepetete

Bei Etepetete zählen die inneren Werte von Obst und Gemüse. Eine krumme Gurke oder Möhre gehören nicht in die Tonne, sondern sind noch genießbar. Deshalb hat Etepetete mit vielen kleineren Landwirten ein Auffangbecken für Obst und Gemüse geschaffen, das nicht den Normen entspricht, um in Supermärkten verkauft zu werden. Auf der Website etepetete.de kann sich jeder eine Bio-Kiste zusammenstellen und vom Feld direkt nach Hause liefern lassen.

## Zu Gut für die Tonne

Zu Gut für die Tonne ist eine App mit Tipps zur richtigen Aufbewahrung von Lebensmitteln, Rezepten und Tutorials zur Resteverwertung, um zu zeigen wie sich im Alltag Lebensmittelabfälle reduzieren lassen. Zudem gibt die App Hilfestellungen, wie du nachhaltiger einkaufen kannst und ein umfangreiches Lebensmittelllexikon informiert dich über die richtige Lagerung und Haltbarkeit.

## Bäckerei Geiping

In mittlerweile vier Vortagsläden der Bäckerei kannst du Backwaren vom Vortag zum halben Preis kaufen. Damit sparst du nicht nur Geld, sondern unternimmst auch etwas gegen Lebensmittelverschwendung. Neben Spenden an die Tafel kommen auch Tiere in den Genuss der Backwaren. Nicht-Verkauftes geht als Tierfutter in den Kreislauf zurück. Weitere Infos findest du unter [www.geiping.de](http://www.geiping.de)

## Too good to go App

Ob Bäcker Krimphove, Denn's Biomarkt oder das NORDSEE-Schnellrestaurant – auf der Too Good To Go App findest du zahlreiche Locations in Münster, die sich an der Verwertung übriggebliebener Lebensmittel beteiligen. Auf der App kannst du dir individuell zusammengestellte „Magic Bags“ reservieren, die aus einwandfreien Restlebensmitteln oder -mahlzeiten bestehen. Diese kannst du dann direkt im Laden abholen und dein Essen für einige gesparte Euros genießen.





Foto: unsplash

Online Dating, sexuelle Belästigung und häusliche Gewalt. Themen, die verdrängt oder verschwiegen werden. Täglich werden wir konfrontiert mit Machtgefügen, die in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen eine Rolle spielen. Das Bewusstsein für die Auseinandersetzung mit Tabuthemen bekommt mehr Aufmerksamkeit, besonders in den sozialen Medien. Betroffene müssen eine Stimme bekommen und verdienen es, gehört zu werden. Wir haben mit ihnen geredet.

**36 Zwischen Unverbindlichkeit und der großen Liebe**

*C. Camila Koch*

**38 Catcalling - sexuelle Belästigung vor den Augen der Öffentlichkeit**

*Hanna Bowinkelmann*

**42 Der gefährlichste Ort der Welt**

*Marina Scheling*

# TABU(BRÜCHE)



# Zwischen Unverbindlichkeit und der großen Liebe

## Erwartungen an ein großes Vielleicht

Erstes Treffen: Rewe Parkplatz. Tagsüber natürlich. Eher unromantisch. Wir erkennen uns schon von etwas weiter weg, laufen aufeinander zu. Wie begrüße ich jemanden, den ich nicht kenne? Er nimmt mir die Entscheidung ab, hält mir seine Faust entgegen, ich schlage ein. Wir verlieren beide nicht viele Worte, was soll man denn auch sagen? Im Supermarkt vor dem Weinregal die erste richtige Konversation: Welche Farbe Wein? Ich prüfe damit schon mal, wie kompatibel wir sind. Man einigt sich auf weiß.

Erwartungen an ein Treffen mit jemandem zu haben, den ich nur über ein paar Chatnachrichten kenne, ist schwierig. Nervosität ist wahrscheinlich normal vor einem Date, auch mit jemandem, den man schon kennt. Ein bisschen spannender ist es noch, wenn ich nicht weiß, ob er wirklich Anfang 20 und nicht Ende 50 ist, ob die andere Person so aussieht wie auf ihren Fotos oder ob ich auf einen sogenannten *Catfish* reingefallen bin. Oder ist er auf mich reingefallen? Welche Erwartungen hatte er? Die Kommunikation ist noch immer ein bisschen distanziert, wir sind schließlich Fremde.

Tinder und Bumble sind die beiden Dating Plattformen unserer Altersgruppe. Sie bedienen unterschiedliche

Zielgruppen und damit unterschiedliche Klischees. Tinder ist schnell, unverbindlich und ein bisschen schmutziger. Hier kommen häufiger direkte Sex-Anfragen, in vielen Profilen wird das schon anfangs deutlich. Das Prinzip von Tinder ist relativ simpel: Alle Nutzenden erstellen ein Profil, mehr oder weniger anonym, so ausführlich wie jede:r möchte. Individuell einstellbar ist auch, wie weit der Kilometerradius der angezeigten Steckbriefe ist und wie alt die anderen Personen sein sollen. Sowohl Tinder als auch Bumble sind in der Benutzung aufgebaut wie ein Spiel. Sobald ein Profil angezeigt wird, kann es mit einer Wischbewegung nach rechts *geliked* oder nach links *weggeswiped* werden. Sind beide Profile aneinander interessiert und wischen nach rechts, gibt es ein Match. Damit wird die Chatfunktion zwischen den beiden aktiviert. Wenn jemandem ein anderes Profil besonders gut gefällt, kann das durch ein *Superlike* deutlich gemacht werden, so sticht die Person durch einen blauen Stern aus der Masse heraus und erhöht ihre Chance ein Match zu erlangen, so die Vorstellung der App. Allerdings werden die Superlikes deutlich häufiger von Männern an Frauen vergeben. Einige männliche Nutzer berichten nämlich, dass sie weniger Matches erhalten und viele ihrer

Chatnachrichten unbeantwortet bleiben. Bumble hat eine ähnliche Struktur wie Tinder. Es wird *geswiped* bis zwei Profile einander *geliked* haben. Allerdings macht bei Bumble die Frau innerhalb von 24 Stunden nach dem Match den ersten Schritt. Das soll den Frauen die Kontrolle über den Chat überlassen. Bumble betont, dass so „altmodisches und oft problematisches Hetero Dating“ bewältigt werden soll. Bei gleichgeschlechtlichen Matches gilt diese Regelung jedoch nicht. Die Profile hier sind etwas ruhiger, weniger sexualisiert. Bumble ermutigt die Nutzenden, auf generierte Fragen zu antworten, damit potenzielle Matches sich ein besseres Bild vom anderen Profil machen können: Hobbies, Musikgeschmack und Erwartungen an die App. Weniger Oberflächlichkeit, mehr echte Menschen.

Wellen klatschen an die Hafenumauern. Das Wetter ist gut. Wir unterhalten uns. Locker, unverbindlich. Darüber, dass wir beide keine Insekten mögen, darüber, woher diese Angst kommt. Wir halten uns beide etwas unbeholfen an den Pappbechern mit Weißwein fest, trinken ein bisschen zu schnell, ein bisschen zu viel, um die Nervosität loszuwerden. Wir verstehen uns gut. Ein paar Kommentare gehen in eine sexuelle Richtung, von beiden

Seiten, mehr wird daraus aber nicht. Sympathisch. Ich hatte von Freundinnen gehört, bei denen die Hand des Anderen beim ersten Date nach fünf Minuten auf dem Po lag. Diese Übergriffigkeit blieb mir erspart. Ihm auch.

Schon vor der Pandemie erfreuten sich Online-Dating Anbieter wie Tinder oder Bumble großer Beliebtheit. Seit der Großteil des Lebens digital stattfindet, haben die Plattformen sich auch diesen Bedürfnissen angepasst und bieten neue Funktionen an, wie zum Beispiel Videoanrufe, damit das Kennenlernen ohne gesundheitliches Risiko weitergehen kann. Die Apps übernehmen in dieser Zeit das, was Bars und Clubs erstmal nicht leisten können: ungezwungenes Kennenlernen, sehen, worauf etwas hinauslaufen kann. Aber nicht alle neuen Kontakte bleiben in der digitalen Welt: viele Nutzende gehen für ein erstes Date spazieren mit Bier, Kaffee oder Glühwein. Die Entwicklung solcher Treffen bleibt meist offen.

Langsam wird es kalt und es fängt an zu regnen. Wir stellen uns unter. Eine riesige Spinne seilt sich ab, fast auf meinen Kopf. Er zieht mich zur Seite, rettet mich damit vor einer gemeinen Attacke. Ein Moment, der zusammenschweißt. Vielleicht. Vielleicht liegt es

auch an dem Wein, der die Nervosität hat verschwinden lassen. Wir unterhalten uns inzwischen als wären wir schon lang befreundet. Es ist nicht mehr schwierig, Themen zu finden. Ich rede wie ein Wasserfall, er hört mir zu. Das passt ganz gut. Aber wir müssen beide morgen früh aufstehen. Wir verabschieden uns. Aus der Begrüßung mit der Faust werden eine freundlich verabschiedende Umarmung und die Abmachung, dass man sich mal wieder sehen würde. Nächstes Mal auf ein Bier vom Kiosk. Cornern.

Ein Date mit einem Unbekannten. Es hätte deutlich schlechter laufen können. Allerdings fehlt die Tiefe in den Gesprächen, weil wir keine gemeinsamen Freunde oder Freundinnen haben. Das kann ja noch kommen. Vielleicht. Die App hat einen Kontakt ermöglicht, der wahrscheinlich sonst nicht entstanden wäre. Es ist tatsächlich einfach eine andere Art sich kennenzulernen. Ein Fazit ohne Wertung.

Was früher Zeitungsannoncen waren, ist heute Online-Dating. Etwas verpönt. Oder doch nicht? Einige Nutzer:innen scherzen in ihren Beschreibungen „Wir sagen einfach, wir hätten uns im Supermarkt kennengelernt“. Dabei berichten Paare immer häufiger, dass der erste gemeinsame Kon-

takt ein Match auf einer Dating-App gewesen sei. Wird das Thema des Online-Kennenlernens immer mehr enttabuisiert oder liegt das an einer Generation, die Bankangelegenheiten, Vorlesungen, ihre sozialen Kontakte und eben auch ihre Dating-Erfahrungen digital stattfinden lassen?

Dating Apps sind sicherlich nicht für jeden oder jede etwas. Der Kontakt beginnt unpersönlich und sehr oberflächlich, unabhängig von der jeweiligen Plattform. Aber es können Bedürfnisse befriedigt werden, und zwar in den meisten Hinsichten. Ob Freundschaften, Partner:innen oder bestimmte sexuelle Präferenzen - das Meiste, was gesucht wird, kann hier gefunden werden.

Welche App besser oder schlechter ist, kommt auf die eigenen Erwartungen und Bedürfnisse an. Tinder ist aufregender, unverbindlicher. Bumble setzt mehr auf Persönlichkeit und darauf, dass die Menschen sich in einer sicheren Umgebung kennenlernen können.

Wir treffen uns ein zweites Mal. Mit Bier und besserem Wetter. Die Konversationen sind vertrauter, das Verhältnis freundschaftlich. Ein Kontakt, der bleibt.

# Catcalling - sexuelle Belästigung vor den Augen der Öffentlichkeit

## War früher alles besser oder müssen wir uns vom Denken in schwarz und weiß lösen?

Text: Hanna Bowinkelmann

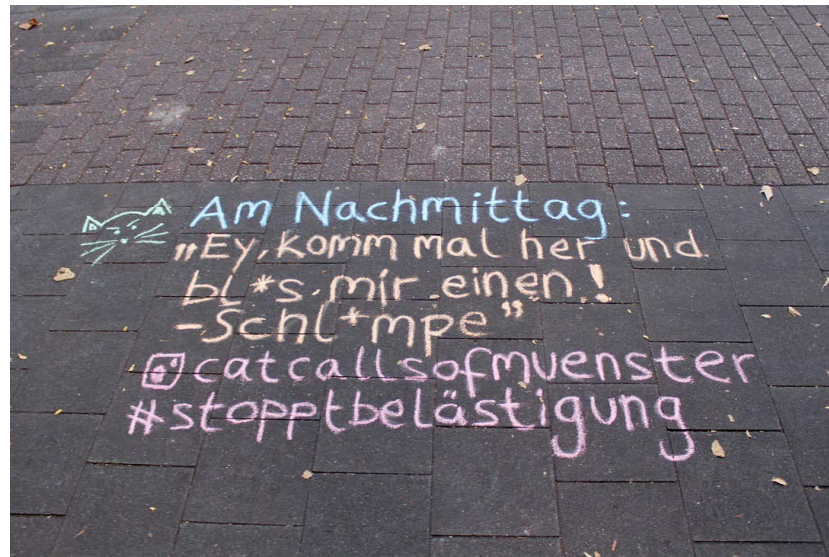


Foto: Catcalls of Münster

net habe ich Frauen verschiedener Generationen zu ihren Catcalling-Erlebnissen befragt, um einen Eindruck der unterschiedlichen Wahrnehmungen des Themas zu bekommen. Früher war alles besser, heißt es oft. Es sollte eher heißen früher war alles anders, denn das trifft beim Thema Catcalling zu. Die Interviews zeigen deutlich, dass die Generation aus den 1930ern eine ganz andere Lebensplanung vor Augen hatte, als es heute üblich ist. Meist wurde früh geheiratet um eine Familie zu gründen. So muss eine ganz andere Mentalität geherrscht haben. Die befragten Frauen dieser Generation hatten wenig bis keine Erfahrungen mit dem Thema Catcalling. Sie äußerten sich nachdrücklich, dass sie diese Art der Belästigung nicht in Ordnung finden, doch es gäbe keine Erlebnisse, die im Kopf hängen geblieben seien oder sie längere Zeit beschäftigt haben. Springt man weiter zu den Kindern dieser Generation, den 1960ern, sieht es schon ganz anders aus. Hier scheint Catcalling auch in der Jugend schon ein großes Problem gewesen zu sein. Jedoch wird oft nicht realisiert, dass Catcalling sexuelle Belästigung ist. Es ruft unangenehme, hilflose Gefühle hervor, wird aber als Teil des „Frau-seins“ empfunden. „Das machen einfach ältere Männer, die sind in der Position, dass sie so dreist und frech sind, dass sie sich so etwas erlauben. Das ist normal und ich kann mich nicht dagegen wehren.“, bekomme ich als Antwort auf die Frage, warum Menschen catcallen. Es geht so weit, dass Betroffene sich selbst die Schuld für solche Vor-

„Ey du Fotze“, „Wie viel kostest du?“, oder „Dich würde ich gern mal richtig durchnehmen.“, für viele, besonders Mädchen und Frauen, gehören solche grenzüberschreitenden Sprüche zum Alltag. Diese Übergriffe sind mit Machtlosigkeit, Unwohlsein, bis hin zu Verzweiflung und Angst verbunden. Jetzt hat diese Art der sexuellen Belästigung einen Namen bekommen: Catcalling. Der Begriff beschreibt verbale Belästigung. Sie äußert sich in Form von hinterherrufen, sagen oder flüstern von unangemessenen Sprüchen, aber auch durch hinterherpfeifen oder schnalzen. Dabei bleibt es aber nicht immer. Die Übergriffe können bis zur Verfolgung, Entblößung oder körperlicher Belästigung ausarten. Um dagegen zu wirken und die Öffentlichkeit auf die Dringlichkeit des Themas aufmerksam zu machen, hat sich eine Bewegung auf der Social

Media Plattform Instagram entwickelt. Für viele Städte wurde ein „Catcalls of...“-Kanal eingerichtet, an den Betroffene ihre Catcalling-Erlebnisse schreiben können. Diese werden dann im wörtlichen Sinne angekreidet, also mit Kreide auf Straßen oder Gehwege geschrieben, meist an die Stelle, an der es zu dem Vorfall kam. Dazu wird ein Foto von der Ankreidung auf Instagram hochgeladen. Viele Seiten bekommen so viele Einsendungen, dass sie jeden Tag einen oder mehrere Beiträge posten, und trotzdem dauert es zum Teil mehrere Monate, bis Beiträge veröffentlicht werden. Es zeigt: Catcalling passiert jeden Tag. Ich möchte wissen, ob die Generation Z einen Hochpunkt der sexuellen Belästigung erlebt, oder ob sie dem Thema Gehör verschafft und so nur der Eindruck einer großen Welle an Belästigung entsteht. Mit einem Fragebogen bewaff-

fälle geben. Dass es an ihrer Kleidung liegt, an einem falsch gedeuteten Blick oder dem eigenen Körper. In der Generation Z scheint Catcalling zum Alltag zu gehören. Die jungen Frauen können gleich eine Vielzahl an Geschichten erzählen, bei denen es oft nicht nur bei unangemessenen Worten geblieben ist. Auch von ihnen habe ich viel von Selbstzweifel, Hilflosigkeit und Angst gehört. Jedoch scheint das Internet zu einem ganz anderen Bewusstsein zu verhelfen. Es gibt viel mehr Aufklärung, es wird mehr geredet, mehr in die Öffentlichkeit getragen. „Mir hilft das enorm, auch um gespiegelt zubekommen, das Catcalls eben nicht okay sind und dass ich ein Recht habe wütend zu sein.“, war eine Antwort auf die Frage, ob über solche Vorfälle mit anderen geredet wird. Das hat die junge Generation sich zur Aufgabe gemacht: Zeigen, dass sexuelle Belästigung nicht in Ordnung ist. Was sagt eine Expertin dazu? Ich durfte Lucyna Wronska zu dem Thema befragen. Sie ist Sozialpädagogin, Psychotherapeutin und Beraterin und arbeitet seit 20 Jahren bei Kind im Zentrum (KiZ) in Berlin, eine Beratungsstelle, die sich mit dem Thema sexuelle Gewalt befasst. Es wird sozialtherapeutische Hilfe für sexuell missbrauchte Kinder und Jugendliche und deren Angehörigen geboten, aber auch mit den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gearbeitet, die verletzend oder übergriffig gehandelt haben. Jugendliche, die auf Grund von sexueller Belästigung angezeigt wurden,

kommen per richterlicher Anweisung zum KiZ und bekommen ein sozialpädagogisches Einzeltraining über 16 Sitzungen. Dabei ist das Ziel zu verstehen, wieso ihre Worte oder Taten verletzend waren, aber auch um persönliche Erfahrungen aufarbeiten zu können, die sie zu diesem Verhalten geführt haben. Sie hat in diesem Kontext mit etwa 160 Jugendlichen gearbeitet, unter denen, gegen allgemeine Vorurteile, auch Mädchen waren, sowie Personen unterschiedlicher Sexualitäten. Sie betont, dass die Vielfalt bei Opfern und Verletzenden immer vorhanden sein, bestätigt aber, dass der Großteil der Verletzenden sich als männliche Jugendliche definiere. Trotzdem sei es wichtig sich von dem Bild zu lösen, dass nur Männer sexuelle Belästigung und Gewalt ausüben würden. Wronska sieht in den Geschlechterrollen ein großes Problem, hebt aber hervor, dass die Entwicklung gerade in die richtige Richtung gehe. Das Lösen von den traditionellen zwei Geschlechtern sei ein wichtiger Schritt, da so „mit einer neuen Brille auf die Menschen gesehen wird“. Es dürfe nicht immer weiter ins Extreme gehen, denn sonst blieben Jungen und Männer unter Generalverdacht und es würde ihnen nicht zugestanden, selbst verletzt zu werden. Auf der anderen Seite würden Frauen grundsätzlich in der Opferrolle bleiben, ohne ihnen eigene Aggression zuzusprechen, weder im guten, noch im schlechten Sinne, so Wronska. Sie sehe sehr häufig Mädchen, die sehr große Wut in sich tragen, ohne eine Chance, diese zu be-

wältigen. Es gebe viel mehr Projekte, die mit Jungen an Themen wie Gleichberechtigung und respektvoller Sexualität arbeiten. Etymologie, also die Herkunft der Worte, ist im KiZ ein wichtiger Bestandteil des sozialpädagogischen Einzeltrainings. Das Ziel ist es, ein Verständnis für die Worte, die verletzend verwendet wurden, zu erlangen. So bekommen „Fotze“ und „Ficken“ plötzlich eine ganz andere Bedeutung und helfen, ein neues Bewusstsein zu schaffen. Zusammen mit der Analyse von verschiedenen Situationen und Erlebnissen, bei denen andere ihre eigenen Grenzen überschritten haben, werden die Jugendlichen herangeführt ihr Handeln selbst als verletzend zu erkennen. Dabei steht immer die aktive Mitarbeit im Vordergrund, denn es soll verstanden und nicht nur von Erwachsenen gepredigt werden. Auf die Frage, was man tun kann, wenn man sexuelle Belästigung in der Öffentlichkeit erfährt, erzählt Wronska die Geschichte von einem geflüchteten Jugendlichen. Außerlich macht er den Eindruck, als würde er häufig in Schlägereien verwickelt sein, aber entgegen der Erwartung ist seine Lösung: Die Situation verlassen. Der Jugendliche ist gläubig und sagt, Allah habe ihm Hände gegeben, um zu arbeiten, nicht um zuzuschlagen. Wenn sich sein Gegenüber auf Augenhöhe befände, löse er die Situation mit Worten, wenn nicht, sind ihm seine Zunge und Fäuste zu schade und er geht. Ihr Fazit: es ist kein Heldentum sich einer Gruppe Jugendlicher zu stellen, sondern die Situation zu verlas-





Foto: Catcalls of Münster

Einer von vielen Beiträgen des „Catcalls of Münster“ Instagram Accounts

sen. Auch von Polizist\*innen habe sie dies als Empfehlung für solche Situationen bekommen: Wenn es möglich ist, solle man andere Passanten um Hilfe bitten und den Kontakt zu anderen suchen, ist dies nicht möglich, solle man versuchen sich zu entfernen. Zum Abschluss möchte ich wissen, was sie mir und den Leser\*innen noch mit auf den Weg geben möchte. Wronska antwortet eindringlich: „Sie sollten verinnerlichen, dass, egal was

ich an habe, egal zu welcher Zeit ich draußen bin, die Verantwortung für Belästigung haben immer die Belästiger, die Verletzer. Und nie ich selbst. Menschen haben das Recht sich frei zu bewegen. Und ich möchte sie auch ermutigen, nicht müde zu werden, diese Menschen, die eigene Grenzen überschreiten, anzuzeigen.“ Ganz wichtig ist ihr auch Hilfe von Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen, denn dort finde man fachlich ausgebil-

dete Ansprechpartner, die nachhaltig helfen können.

Die Generation Z befindet sich auf dem richtigen Weg ein Bewusstsein für Tabuthemen wie sexuelle Belästigung zu schaffen und diesen in der Öffentlichkeit Gehör zu schaffen. Jedoch ist noch nicht genug getan. Das KiZ leistet hier wertvolle Arbeit, die ansonsten in Deutschland leider nur wenig Anklang findet. Die Arbeit mit Verletzten ist ein wichtiger Bestandteil, der nicht vernachlässigt werden darf. Ebenso darf noch deutlich mehr Präventionsarbeit geleistet werden, um ein allgemeines Bewusstsein zu schaffen. Es ist wichtig sich von Klischees und Rollenbildern zu lösen und jedem Menschen gleiche Rechte zuzusprechen. Also geht los und redet, tauscht euch aus, gebt euer Wissen und eure Erfahrungen weiter, um Catcalling aus der Alltäglichkeit zu lösen.

#### Hilfsangebote für Münster:

**Frauennotruf MS** 0251 34443

**Nightline** 0251 8345400

#### Für Deutschland:

**Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen** 08000116016

**Hilfetelefon – Gewalt an Männern** 08001239900

**Heimwegtelefon** 03012074182



# Der gefährlichste Ort der Welt

Wenn die eigenen vier Wände zum (fast) unsichtbaren Tatort werden

Text: Marina Scheling

Er war der größte Schläger von Braunschweig. Und ihre große Liebe. Alice Westpfahl war lange Zeit selbst Opfer. Als uneheliches britisches Besatzungschild verbrachte sie die ersten Mo-

nate ihres Lebens in einem Waisenhaus. Nach der Adoption genoss sie eine schöne Kindheit, war die Vorzeigtochter, ging sogar auf ein Gymnasium. Dieses unbeschwertere Leben endete jedoch an

dem Tag, an dem ihr Stief-Großvater sie das erste Mal missbrauchte. Trotz eines Gesprächs mit ihren Eltern über die Vorfälle kam es nie zu einer Anzeige - aus Rücksicht zur Großmutter. Damit war Alice jedoch nicht geschützt und die traumatischen Erlebnisse führten dazu, dass sie den Schulabschluss nicht schaffte. Mit 20 fand sie dann ihren ersten Freund und die für sie große Liebe. Einen Mann, der in der ganzen Stadt für seine Aggressivität und Gewalt bekannt war. Alice wurde seit Beginn der Beziehung geschlagen - auch in der Öffentlichkeit. Obwohl sie wusste, dass es so weitergehen würde, blieb sie bei ihm. Aus der physischen Gewalt heraus entstand schnell seelischer Schmerz und die junge Frau flüchtete aus ihrer gewalttätigen Realität durch Drogen, Heavy-Metal Musik und exzessives Feiern.

Jede dritte Frau erlebt es einmal im Leben. Jedes fünfte Opfer ist männlich. Häusliche Gewalt kann jeden treffen: unabhängig von sozialen, kulturellen oder religiösen Hintergründen. Es ist die wohl stillste und unauffälligste Art der Gewalt, die ein alarmierend zunehmendes Problem darstellt. Warum wird häusliche Gewalt so häufig nicht erkannt? Was kann getan werden, um Opfer zu schützen? Erst spät erkannte Alice, dass es eine „Suchtbeziehung“ war:

**„Es ist ein Prozess aus Macht, Kontrolle, (...) den Selbstwert demolieren.“**

In einer WDR-Doku erzählt sie, dass sie nach dem Vorfall mit ihrem Stief-Großvater eine Person brauchte, die ihr das

Gefühl von Sicherheit vermitteln konnte. Dieser Mann gab es ihr. Damals bemerkte jedoch niemand, wie schlecht es ihr wirklich ging. „Meine Tagebücher sind voll mit ich kann nicht mehr“. Ihr Selbstwertgefühl wurde zu dieser Zeit von Grund auf zerstört. 5 Jahre dauerte ihre Beziehung an, bis sie auszieht und diese beendet.

Alice's Schicksal ist kein Einzelfall. Laut WHO sterben jede Woche 50 Frauen an von Männern verübter Gewalt. Besonders gefährdet sind vor allem Menschen mit Behinderung, es wird sogar eine zwei bis fünfmal höhere Gefahr angenommen. Auch die Gewalt innerhalb von LGBTQI+ Gruppen, zu denen Menschen, die lesbisch, schwul, bi, trans, queer oder intersexuell sind, wird als erhöht vermutet. Die gesellschaftliche Stigmatisierung dieser Gruppe stellt zusätzlich eine Hürde dar, die möglicherweise Angst vor der Hilfesuche schürt. Menschen mit Migrationshintergrund haben daneben einen erschwerten Zugang zu Hilfsmöglichkeiten, beispielsweise durch Sprachbarrieren. Während Gewalt gegenüber Frauen bereits vielfach gesellschaftlich diskutiert und aufgearbeitet wird, ist Gewalt gegenüber Männern weiterhin ein Tabuthema. Dass jedes fünfte Opfer ein Mann ist, passt offenbar nicht ins Bild der öffentlichen Debatte.

Warum aber wird häusliche Gewalt so selten zur Anzeige gebracht oder nicht erkannt?

**“Für viele ist es keine Gewalt, solange nicht zugeschlagen wird. Aber man kann auch mit Worten schlagen”**

, erklärt Pfeiderer. Als Projektleiterin der IMPRODOVA, einem internationalen Projekt zur Verbesserung der Reaktion von Ersthelfern bei häuslicher Gewalt, hat sie jahrelange Erfahrung auf dem Gebiet und mit vielen Opfern gesprochen.

Die große Hürde sich als Opfer tatsächlich Hilfe zu suchen, liegt maßgeblich an gesellschaftlichen und individuellen Gründen. Das größte gesellschaftliche Problem ist dabei wohl das fehlende oder falsche Verständnis, was häusliche Gewalt ist. Häusliche Gewalt beginnt nicht erst, wenn physische Gewalt angewandt wird: Sie umfasst alle Formen physischer, ökonomischer, sexueller und/oder psychischer Gewalt. Kleine gehässige Bemerkungen über das Aussehen, Schubsen, Demütigungen vor Bekannten, all das zählt zu häuslicher Gewalt, ohne dass viele es in Verbindung zueinander setzen würden, so die Expertin. Problematisch ist auch das fehlende Bewusstsein darüber, dass häusliche Gewalt in allen sozialen Gruppen vorkommt. Auch wenn Fälle häuslicher Gewalt niemals in der eigenen Familie vermutet werden würden, widersprechen die offiziellen Zahlen und großen Dunkelziffern diesem Bild. Mit Blick auf die alarmierende Situation steigender Fallzahlen und Hilfenotrufe im Corona-Jahr ist es erschreckend, dass eine Flucht in Frauen- oder Männerhäuser aufgrund ausgeschöpfter Kapazitäten nach wie vor sehr schwierig sein kann.

Individuell betrachtet spielen häufig Scham und Angst eine bedeutende Rolle. Insbesondere die Zeit nach einer Trennung stellt eine Hochrisikosituation für das Opfer dar. Eine weitere Hürde

wirft die finanzielle Abhängigkeit zwischen Opfer und Täter auf. Nicht zuletzt verzerren eigene schlechte Erfahrungen aus der Kindheit das Bild von Gewalt. Somit wird Gewalt vom Opfer als normaler Bestandteil zwischenmenschlicher Beziehungen wahrgenommen.

Alice entschied sich erst Jahrzehnte später über ihre Vergangenheit zu reden und wendet sich seit 2019 mit ihrem Schicksal an die Öffentlichkeit. Sie rief die Aktion #ichbinjededritteFrau ins Leben und eine dazugehörige Fotokampagne. Auf Facebook haben bereits zahlreiche Frauen unter diesem Hashtag ihre persönliche Geschichte erzählt und geben sich gegenseitig Halt.

Enttabuisieren. Opfern Gehör schenken. Ihnen eine Stimme geben. Kämpfen. Alice will durch ihre Aktion die Welt für Frauen sicherer machen und macht sich stark für jene, die das gleiche Schicksal teilen. Sie fordert Gleichstellung, Gleichberechtigung, menschliche Würde auf Augenhöhe.

Sie macht allen Betroffenen Mut: „Wir dürfen bunt sein, schräg sein, sensibel sein, stark sein. Was immer wir wollen.“

**Wir sind nicht nur Opfer, wir sind auch sehr selbstbewusste Frauen, die ihr Leben sehr gut gestalten können mit dem Trauma häusliche Gewalt!“**



Foto: unsplash

Häusliche Gewalt kann jeden treffen



# Häusliche Gewalt in Zahlen

**141.792** Menschen Opfer von  
Partnerschaftsgewalt in 2019.

Dunkelziffer der Gewalttaten von

**80%**

Fast jeden **dritten**  
Tag wird eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet.

Alle **4** Minuten wird  
ein Mensch Opfer häuslicher Gewalt.

**51.400** Beratungen beim Hilfetelefon  
im Jahr 2020, 44.672 im Vorjahr.

Nur **2** Männerhäuser  
in ganz Deutschland

**1000**  
Anrufe wöchentlich beim Hilfetelefon.

**20-25%**  
aller Männer erleben einmal häusliche Gewalt im Leben





Foto: unsplash

**W**ir alle definieren uns über unsere Meinungen und Weltansichten. Lassen sich Menschen und ihre Überzeugungen überhaupt getrennt betrachten? Haben wir den Mut, unsere Komfortzone zu verlassen, unseren Blickwinkel zu weiten und mit Menschen ins Gespräch zu treten, die anders denken als wir? Ob Politik, Kirche oder Querdenken: Welche Meinungen können wir teilen und wo kommen wir an die Grenzen unserer Toleranz?

**48 Der Prozess der Meinungsbildung**

Patrick Dietz

**50 Drin bleiben oder Aussteigen**

Luisa Andresen

**54 Generation Z: Politik durch Protest?**

Alina Giesecking

**56 Im Gespräch mit Querdenkern**

Meret Laser

# ÜBERZEUGUNG



# Der Prozess der Meinungs- bildung

Text: Patrick Dietz

**Egal ob Politik, Ethik oder gesellschaftliche Themen – die Gräben zwischen verschiedenen Meinungen scheinen immer tiefer zu werden. Aber wie bilden wir uns eine Meinung in Zeiten schier unendlichen, sich stetig wandelnden Wissens und der ständigen Gefahr von Fake News? Warum vertreten Leute ihre Meinung so vehement, und wie kommt es dazu, dass sie doch ab und zu ihre Meinung ändern? Und was können wir daraus für ein besseres Diskussionsklima lernen?**

Es gibt eine Vielzahl an Gründen, warum wir glauben, was wir glauben. Viele Leute übernehmen die politischen und religiösen Ansichten ihrer Eltern oder sozialen Gruppe (oder vertreten aus Prinzip genau die gegenteilige Meinung), andere glauben das, was sie gerne wahrhaben möchten. Andere Wege der Meinungsbildung sind weniger offensichtlich, zum Beispiel erscheint uns eine Aussage umso glaubwürdiger, je öfter wir sie sehen oder hören – ein Effekt, von dem insbesondere die Werbebranche profitiert. All diese Wege haben jedoch gemeinsam, dass sie unzuverlässig sind. Wäre ich bei anderen Eltern in einer anderen Kultur aufgewachsen, sähen meine politischen und religiösen Ansichten ganz anders aus. Wenn dieselbe Methode (etwa, die Meinung der Eltern zu

übernehmen) also zu völlig verschiedenen Meinungen führen kann, lassen sich daraus keine Rückschlüsse auf die Korrektheit der Meinung ableiten. Die einzige verlässliche Methode der Meinungsbildung scheint daher zu sein, eine Meinung nur in dem Ausmaß zu vertreten, wie sie durch Fakten gedeckt ist.

Zwar ist das gesamte menschliche Wissen heute umfassender und verfügbarer als je zuvor, gleichzeitig ist es jedoch unmöglich geworden, sich all dieses Wissen selbst zu erarbeiten oder auch nur einen Überblick darüber zu behalten. Dies kann man als intellektuell unbefriedigend empfinden, es kann aber auch ein Vorteil sein – ich muss nicht erst im Detail verstehen, wie ein Smartphone funktioniert, bevor ich es verwenden kann. In Bezug auf die Meinungsbildung heißt das: Wer die Fakten nicht selbst prüfen kann, muss sich auf die Wissenschaft verlassen. Das hilft wenig bei Geschmacksurteilen und nur teilweise bei moralischen Fragen, ist jedoch der verlässlichste Weg, um sich eine Meinung zu vielen der gesellschaftlich polarisierenden Themen zu bilden – existiert der Klimawandel, soll ich mich impfen lassen, welche Ernährungsweise ist gesund? Natürlich

machen einzelne Personen in der Wissenschaft Fehler, doch die wissenschaftliche Methode ist durch ihre (prinzipielle) Transparenz und Reproduzierbarkeit sowie Vorkehrungen wie das Peer-Review-Verfahren das verlässlichste Instrument, das wir momentan haben, um Erkenntnisse über die Welt zu gewinnen.

Wissenschaft kann als Annäherung an die Wahrheit verstanden werden. Die Frage nach objektiver Wahrheit ist dabei etwas müßig, aus praktischer Sicht ist es ausreichend, dass sich die eigene Meinung intersubjektiv mit der beobachtbaren Realität deckt. Soll heißen: Vielleicht werden wir niemals wissen, wie wirklich die Wirklichkeit ist, doch wenn alle beobachtbaren Fakten dafürsprechen, dass Rauchen Krebs verursacht und Impfungen vor Krankheiten schützen, hat meine Meinung zu diesen Themen einen direkten Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von mir selbst und den Menschen in meiner Umgebung. Im Idealfall sollte das Ziel daher sein, dass sich möglichst viele der eigenen Meinungen mit der beobachtbaren Realität decken. Das kann auch bedeuten, sich vorerst keine Meinung zu bilden, wenn es nicht genügend Fakten

gibt, um eine rational begründete Meinung zu rechtfertigen. In allen anderen Fällen jedoch können faktenbasierte Wissenschaft, Logik und kritisches Denken zu einem besseren Verständnis der Welt und dadurch zu besseren Entscheidungen führen.

Das Problem ist nur: so funktioniert der Prozess der Meinungsbildung in der Praxis nicht. Die wenigsten unserer Meinungen sind durch rationales Abwägen entstanden, stattdessen ist unsere Meinung meist stark durch unser soziales und kulturelles Umfeld beeinflusst. Wenn jemand doch mal seine Meinung ändert, ist das meist ein schleichender Prozess, der sich über Monate, wenn nicht Jahre hinzieht, und an dessen Ende die Person selbst nicht genau sagen kann, was den Sinneswandel ausgelöst hat. Es lohnt sich daher zu hinterfragen, warum man die eigene Meinung vertritt – ich musste selbst mehrfach feststellen, dass ich Meinungen vertritt, ohne das jeweilige Thema wirklich verstanden zu haben, und habe in Gesprächen mit anderen Leuten immer wieder ähnliche Tendenzen festgestellt. Sosehr sich die meisten von uns als rational denkende Menschen sehen, sowenig lässt sich diese Einschätzung bei genauerer Betrachtung aufrechterhalten.

Der Prozess der Meinungsbildung lässt sich daher besser mit der folgenden Metapher beschreiben: Unsere emotionale Intuition ist ein großer Elefant, der von einer kleinen Person geritten wird, welche unsere Vernunft darstellt. Der Elefant läuft, wohin er möchte, und die reitende Person überlegt sich im Nachhinein die Gründe, die das Verhalten des Elefanten rechtfertigen. Wir wissen intuitiv, ob eine andere Person gut oder schlecht gelaunt ist, ohne dass wir die genauen Gründe dafür angeben können, und psychologische Experimente zeigen, dass wir uns auf dieselbe Weise unmittelbar nach der Wahrnehmung eines Gesichts oder einer Aussage bereits eine Meinung dazu gebildet haben. Das erklärt auch, warum man in Diskussionen mit rationalen Argumenten nicht

weit kommt: Die Argumente, die wir für unsere Position anführen, sind nicht der Grund, warum wir diese Position vertreten. Der Elefant – beeinflusst von evolutionärer, kultureller und sozialer Prägung – entscheidet sich für eine Meinung, und unsere Vernunft sucht im Nachhinein nach Begründungen dafür.

Eines der prominentesten Beispiele für diese Tendenz ist der Confirmation Bias – wenn wir Informationen suchen und auswerten, messen wir solchen Informationen mehr Bedeutung bei, die unsere aktuelle Position stützen. Wir hören und lesen gerne das, was wir bereits glauben, widersprüchliche Informationen hingegen blenden wir aus. Wer schon einmal im Internet nach weiteren Argumenten für die eigene Seite gesucht hat, ohne auch nur über die Argumente der Gegenseite nachzudenken, ist Opfer und Zeuge des Confirmation Bias geworden. Doch wenn dieser Effekt zu falschen Meinungen und gesellschaftlicher Polarisierung führt, warum existiert er dann? Aus evolutionärer Sicht spricht einiges dafür, dass unsere Vernunft nicht entstanden ist, um uns zur Wahrheit zu führen, sondern damit wir mit unseren Mitmenschen besser kooperieren können. Wer andere von seiner Meinung überzeugen konnte, war im Vorteil, unabhängig davon, ob diese Meinung faktisch korrekt war. Wir sind keine Spezies, die auf kritisches Denken ausgelegt ist.

Was bedeutet das für den Prozess der Meinungsbildung? Ich habe nach wie vor die Hoffnung, dass Leute auf rationale Argumente hören, jedoch haben die obigen Absätze gezeigt, dass bloße Argumente nur bedingt effektiv sind. Wer die Meinung einer anderen Person ändern will, sollte daher nicht die Vernunft, sondern den Elefanten dieser Person adressieren. Dazu gehört: freundlich sein, der anderen Person zuhören, ihre Ansichten verstehen. Diese Vorgehensweise sorgt nicht nur dafür, dass man den eigenen Horizont erweitert, sondern etabliert auch gleichzeitig eine für alle Seiten angenehmere Diskussionskultur.

Wenn auf dieser Basis dann Argumente ausgetauscht werden, stehen die Chancen deutlich besser, dass sie vom Gegenüber offen aufgenommen werden. Und vielleicht sollte man es dabei belassen – statt zu versuchen, die Diskussion zu gewinnen, sollte man seine besten Argumente vorbringen und dem Gegenüber danach die Möglichkeit geben, daraus eigene Schlüsse zu ziehen.

Fast alle von uns sind über fast alles unwissend – die Welt ist viel zu groß, um es nicht zu sein. Wir sollten lernen, diese Unwissenheit auszuhalten. Auf gesellschaftlicher Ebene heißt das, dass es akzeptierter sein sollte, wenn Leute angesichts neuer Informationen ihre Meinung ändern. Es braucht keine globale Pandemie, um zu erkennen, wie wichtig es ist, dass gerade die Entscheidungstragenden in Politik und Wissenschaft ihre Meinung an die jeweils neuesten Erkenntnisse anpassen. Auf individueller Ebene heißt das, öfter zu sagen: „Ich weiß es nicht.“ Vielleicht wären viele Debatten auch weniger polarisiert, würden wir unsere Identität nicht so stark an unsere Meinungen binden. Wer sich nicht über einzelne Meinungen identifiziert, sondern über einen Meinungsbildungsprozess, welcher sich an den Fakten orientiert, argumentiert weniger verkrampft und kann die eigene Meinung ohne Gesichtsverlust an neue Erkenntnisse anpassen. Angesichts der obigen Absätze ist dieser letzte Gedanke jedoch eher als Idealvorstellung zu verstehen.

Dieser Text hat mich über die letzten Wochen und Monate begleitet, und mit jedem gelesenen Buch, mit jedem geführten Gespräch haben sich seine Struktur und seine Aussage verändert. Momentan erscheinen mir diese Gedanken plausibel, aber ich weiß, dass sich das über kurz oder lang ändern wird. Sollte mich also jemand auf Fehler in meinen Überlegungen hinweisen, so hoffe ich, dass ich meine eigenen Empfehlungen gut genug verstanden habe, um meine Meinung entsprechend anzupassen.





Foto: Luisa Andresen

# DRIN BLEIBEN ODER AUSSTEIGEN?

## Die Kirche zwischen profan und heilig

Text: Luisa Andresen

**Seit Jahren sinken die Mitgliederzahlen der katholischen und evangelischen Kirche in Deutschland drastisch. Besonders für junge Menschen stellt sich immer häufiger die Frage: „Drin bleiben oder aussteigen?“ Welche Daseinsberechtigung hat Kirche noch im Leben unserer Generation? Was bewegt Menschen dazu der Kirche den Rücken zu kehren und welche Gründe sprechen im 21. Jahrhundert überhaupt noch dafür in der Kirche aktiv zu sein?**

Schweigend sitze ich zwischen meinen engsten Freundinnen. Es sollte ein entspannter, lustiger Abend werden, doch nun geht es auf einmal um Religion und die Kirche. Mehr noch geht es um Prinzipien und um Überzeugungen. Um Feminismus, ethische Werte und darum, dass all das mit der katholischen Kirche längst nicht mehr vereinbar scheint. Der allgemeine Tenor: Raus aus dem Laden.

Aus der Kirche austreten? Für mich scheint diese Option zunächst sehr befremdlich. Mir wird bewusst, dass sich mir diese Frage einfach noch nie gestellt hat.

Vielleicht aus Bequemlichkeit, vielleicht aus Gewohnheit.

Wird es also Zeit eine bewusste Entscheidung zu treffen, sich für oder gegen ein Leben mit der Kirche zu entscheiden? Mich interessiert, was andere Menschen

dazu sagen, mich interessiert das Warum. Ist Kircheng Zugehörigkeit inzwischen eine Frage unserer Generation, die mehr als nur eine persönliche Entscheidung ist?

In einem Café in der Nähe der Kreuzkirche in Münster treffe ich Katharina. Sie möchte raus aus der Kirche. Wochenlang waren alle Termine für einen Kirchenaustritt im Amtsgericht Münster allerdings ausgebucht. Der Andrang ist riesig. Doch nun steht ihr Termin endlich fest. Im September ist es so weit – ein online gebuchter Termin, eine Unterschrift und 30€ reichen aus, um aus der Kirche auszutreten. Für Katharina keine leichtfertige, aber eine richtige Entscheidung. Obwohl sie selbst katholisch sozialisiert ist, mit kirchlichen Traditionen aufwuchs, zur Kommunion und Firmung ging, ist für Katharina heute klar, dass sie die katholische Kirche nicht länger unterstützen will.

Und damit ist sie nicht allein. Im Jahr 2020 traten im Bistum Münster fast 13.000 Menschen aus der katholischen Kirche aus. Die Zahlen für 2021 werden voraussichtlich noch höher ausfallen. Missbrauchsfälle, Vertuschung, Veruntreuung und Diskriminierung. Immer wieder fällt die Kirche durch massive negative Schlagzeilen auf. Für viele junge Menschen ist der Kirchenaustritt daher vor allem eine Frage von Idealen.

„Die hauptsächlichen Gründe sind die ganzen Überzeugungen und was alles als

Sünde gilt. Auch in Bezug auf Sexualität oder Verhütung oder Abtreibungen. **Das ist einfach gar nicht mehr zeitgemäß.**“, beschreibt Katharina. Sie ist beunruhigt über intransparente Machtverhältnisse, über mangelnde Gleichstellung und die starken hierarchischen Strukturen. „Ich habe das Gefühl, in der Kirche hast du ein paar typische ‚alte weiße Männer‘, die alle Macht haben und die Entscheidungen hinter verschlossenen Türen treffen. Das ist einfach nicht mehr dieses Jahrhundert.“

Auch Laura kritisiert die patriarchalen Machtstrukturen und den Mangel an Gleichstellung in der Kirche: „Dass man Frauen von Dingen ausschließt, dass man verschiedene Geschlechtlichkeiten und sexuelle Orientierungen nicht anerkennt, das geht echt nicht.“

Dennoch schildert sie, wie eng sie privat und beruflich mit der Kirche verbunden sei.

Seit ihrem 18. Lebensjahr betätigt sie sich aktiv in der kirchlichen Jugendarbeit in und um Münster. Sie studierte Theologie und ist nun angehende Pastoralreferentin. Und obwohl sie davon berichtet, dass auch sie mit gegenderter Sprache, feministischen und queeren Themen und dem Predigen als Frau immer wieder anecken, entschied sie sich bewusst für einen Beruf in der Kirche. Derzeit lebt sie außerdem in einer Zukunftswerkstatt der Jesuiten, quasi mitten in einem Männerkonvent. Wie





Foto: Luisa Andresen

Bildunterschrift

passt das zu einer jungen, liberalen Frau unserer Generation, frage ich mich gleich. Sind die scheinbar unüberbrückbaren Differenzen zwischen jungen Menschen und Kirche vielleicht doch nicht so groß? Für Laura liegt die Antwort in dem gelebten Glauben vor Ort. Sie wünscht sich, dass Menschen die Kirche auch losgelöst von der gesamten Institution betrachten würden. Im Kleineren fungiere Kirche vor allem als ein Sammelpunkt, erklärt sie. „In der Kirche finde ich Menschen, die Glauben leben. Natürlich kann ich auch für mich allein beten. Aber das mit anderen Menschen zu tun, ist ein bisschen so, als würden Menschen auf einmal nicht mehr allein in ihrem Garten Fußball spielen, sondern zusammen in einen Verein gehen. Die Kirche ist also Ort des gelebten Glaubens.“ Vereinigung und Gemeinschaft im Glauben wie im Fußball. Ein einfacher Vergleich, der mir gleich nachvollziehbar scheint. Doch reichen diese Qualitäten von Kirche aus, um für unsere Generation interessant zu bleiben? Für mich stellt sich hier vor allem die Frage, ob Kirche jungen Menschen überhaupt

noch Antworten auf die Fragen des Alltags liefern kann. Laura glaubt fest daran. **„Ich habe das Gefühl, dass die ganze Jugendgeneration, auch unsere Generation, total suchend ist. Und ich glaube, dass Kirche ein Ort sein kann, der hilft Antworten zu finden. Vorausgesetzt, wir geben nicht einfach Antworten vor, sondern machen uns mit Menschen gemeinsam auf den Weg, sie zu finden.“** In der Möglichkeit, Kirche dabei aktiv mitzugestalten, sieht sie eine große Chance. Jugendarbeit, Gruppenstunden, Ferienlager und besonders persönliche Gespräche seien für die Ausgestaltung einer modernen Kirche elementar. „Das ist eine Riesenchance, die wir nutzen **müssen!**“ Julia Geppert, Redakteurin in der Abteilung für Medien- und Öffentlichkeitsarbeit im Bistum Münster, betont ebenfalls, dass Kommunikation ein entscheidender Schlüssel sei: „Junge Menschen müssen uns löchern können, sie müssen Fragen stellen können. Ziel ist es gar nicht, mit einer Mei-

nung auseinander zu gehen. Aber da ins Gespräch zu kommen ist total wichtig!“ Ausschlaggebend für diese Kommunikation sei allerdings, erst einmal eine positive Assoziation mit Kirche zu schaffen. Chancen und Stärken der Kirche sieht Katharina besonders in Organisationen, Verbänden und karitativen Vereinen – Kitas, Krankenhäuser, Kirchenchor und Seniorenheim. All das leistet Kirche, was sie bisher von einem Austritt abhielt. Und auch wenn Katharina selbst schildert, wie viel Halt und Orientierung der Glaube ihr in schwierigen Zeiten geben konnte, hat sie das Vertrauen in die Kirche als solche verloren. Sie glaubt nicht daran, dass die Kirche in nächster Zeit die für sie so wichtigen Veränderungen umsetzen könne. Und auch ich frage mich, welche Ziele und Wünsche an eine jahrtausendalte, weltweite Institution überhaupt realistisch sind. Julia Geppert betont, dass bei allen wichtigen Veränderungen auch immer die Größe der katholischen Kirche zu bedenken sei. Bei 1,3 Milliarden Katholik\*innen auf der ganzen Welt variieren Herausforderungen stark. Die Kirche als globale Institution sei vergleichbar mit einem riesigen Tanker, der in mehr als nur eine Richtung steuere, und von verschiedensten internen und externen Strömungen getrieben sei. Gerade deshalb sei es aber wichtig, betont Julia Geppert, Themen und Kritik anzuerkennen und daran zu arbeiten, ohne leere Versprechungen zu machen. Kontinuität, Wahrhaftigkeit und Transparenz seien entscheidend. Und was bedeutet das konkret für die Beziehung zwischen Kirche und Generation Z? „Die Kirche ist in der Bringschuld. Wir müssen die Perspektive wechseln. Wenn wir attraktiv für junge Menschen sein wollen – die auch für uns die Zukunft sind – dann müssen wir ernsthaft vermitteln, dass wir uns für die Wünsche, Ängste und für die Kritik dieser Generation interessieren. Ergebnisoffen fragen ‚Was wünschst du dir von Kirche?‘ und uns da bewegen, wo junge Menschen unterwegs sind.“ Katharina möchte durch ihren Austritt ein Statement setzen. Egal ob Veränderung durch Teilhabe oder durch Ausstieg – es sei

## Überzeugung

wichtig, irgendwann eine bewusste Entscheidung zu treffen. **„Es ist ein bisschen wie ein Fitnessstudiobeitrag, den man bezahlt, ohne hinzugehen. Und da sollte man sich dann irgendwann fragen: Will ich das?“** Für Katharina waren hierbei besonders die ideellen Aspekte ausschlaggebend. Austreten – für sie die einzig logische Entscheidung. „Ich habe das Gefühl, es ist richtig, was ich mache. Ich kann das mit meinem jetzigen Weltbild, mit der Person, die ich sein will, welche Werte ich nach außen tragen will, einfach nicht mehr vereinbaren.“

Für Austritte kann Laura volles Verständnis aufbringen. Dennoch war das für sie nie eine Option. Die Kirche vor Ort bleibt für sie unterstützenswert. Unter anderem als Ort der Zusammenkunft, der Gemeinschaft, sowie als Anlaufstelle. „Ich würde mir wünschen, dass Menschen Institution und Kirche vor Ort trennen könnten und sehen, dass es auch viel Gutes darin gibt. Und ich würde mir wünschen, dass die Kirche ein Ort ist, zu dem Menschen kommen können und einfach jemand da ist.“ Dafür möchte sie einstehen und die Kirche vor Ort mitgestalten.

Auch Julia Geppert und Kolleg\*innen im Bistum Münster möchten daran mitwirken. Selbst wenn die Kirche vor großen Herausforderungen stünde und Change-Prozesse immer schwierig seien, so sei es die Energie wert. Sowohl beruflich als auch privat. „Wir wollen auf die Menschen zugehen und sagen: **Wenn du möchtest, sind wir da und dein Anliegen hat hier Platz.** Wir können keine Garantie geben, aber einen Raum. Digital oder gemauert.“ Julia Geppert zeigt auf das eindrucksvolle Domgebäude in Münster, auf dessen Vorplatz sich die Menschen tummeln. Kirche ist auch das: ein Teil von Stadt und Menschen, von Kunst und Kultur. Wichtig für die Zukunft sei es, junge Menschen zu erreichen und von ihnen zu lernen. Erst dann könne man, so Julia Geppert, an einer Beziehung arbeiten. **„Es ist wie bei einer Freundschaft oder einer Partnerschaft: Beide Seiten müssen an einer Beziehung arbeiten.** Das ist in der Beziehung Kir-

che und Mensch – Mensch und Kirche nicht anders. Denn: Kirche hat viel zu bieten.“ Und ich finde, das trifft es unerwartet gut: Eine Beziehung mit der Kirche. Es kommt darauf an, welche Erfahrungen gemacht wurden, welche Werte und welche Ideale wichtig sind, ob Herausforderungen und Differenzen überwindbar scheinen oder nicht. Keinesfalls darf dabei die Kritik an der Kirche in Vergessenheit geraten. Die letztendliche Entscheidung jedoch, ob diese Beziehung eine Zukunft hat, ist immer eine subjektive und oft eine emotionale. Der Kirchenaustritt als Schlussmachen mit der Kirche? Ein interessantes Bild.

Mehr denn je scheint mir Kirche ein Thema unserer Generation zu sein. Feminismus, Gleichberechtigung, Diversität, Selbstbestimmung und Inklusion – können wir die Kirche und ihre Werte mit all diesen Themen und unseren Idealen vereinen? Egal welche Entscheidung wir treffen – wir sollten darüber ins Gespräch kommen.



Foto: Luisa Andresen

Bildunterschrift aus Bildnamen übernehmen



# Generation Z: Politik durch Protest?

Text: Alina Giesecking

**Nach Y kommt Z! Ist Generation Z tatsächlich nur eine stay-at-home Generation, die ihre Zeit im Internet verbringt und sich nicht für ihre Zukunft und die Politik interessiert? Oder steckt doch mehr hinter den Digital Natives?**

Generation Z: Nach einem einfachen Buchstaben im Alphabet benannt, wirkt sie zunächst unscheinbar, doch sie ist alles andere als das. Die Fridays For Future Demonstrationen verdeutlichen, dass sich Generation Z Gehör verschafft, fordernd vorgeht und Engagement zeigt. Politikverdrossenheit trifft auf diese Generation also keinesfalls zu. Doch die Wahlbeteiligung bei den Bundestagswahlen spricht eine andere Sprache, denn die Gruppe mit der niedrigsten Wahlbeteiligung war bei jeder Bundestagswahl die der 21- bis 24-Jährigen. 2017 lag ihre Wahlbeteiligung 9,2 Prozentpunkte unter dem Gesamtwert. Auch die Altersgruppen der 18- bis 20-Jährigen und der 25- bis 29-Jährigen weisen stets unterdurchschnittliche Werte auf.

Wird das Wahlrecht noch als Privileg angesehen, das die rechtsstaatliche Demokratie ermöglicht, in der wir leben oder ist der Weg zur Wahlurne verschwundene Lebenszeit?

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, dass das Wahlrecht hart erkämpft werden musste und nicht als selbstverständlich wahrgenommen werden darf. Insbesondere ältere Generationen schätzen dieses Gut, denn sie sind eng mit der deutschen Geschichte vertraut. Krieg, Angst und Wirtschaftskrisen haben sie

eines Besseren belehrt und deutlich vor Augen geführt, dass ein Leben in Freiheit nicht einfach so hingenommen werden darf. Doch Generation Z sieht eine andere Welt, die nicht mehr von den Problemen des 20. Jahrhunderts geprägt ist. Eine Welt, die global vernetzt ist, vor Erderwärmung geschützt werden muss und ohne das Internet nicht vorstellbar wäre. Dieser veränderte Blickwinkel zeigt die Notwendigkeit, Demokratie für das digitale Zeitalter und eine andere Generation neu zu erfinden. Für die Politik bedeutet das, nicht nur auf altbewährte Traditionen zu beharren, sondern die eigene Sicht zu erweitern und Ent-

wicklungen offen gegenüberzustehen. Schließlich vermittelt der Bundestag den Eindruck, dass jüngere Wähler\*innen mit ihrer Stimme nichts bewegen können. Politikentwürfe sowie Wahlprogramme sind obsolet, richten sich hauptsächlich an die ältere Bevölkerung und scheinen die Interessen der jungen Leute nicht zu berücksichtigen. Auch das Durchschnittsalter der Abgeordneten verdeutlicht, dass politische Strukturen längst veraltet sind. Es wird Zeit, mehr jüngere Politiker\*innen in die Gremien zu integrieren, denn sie geben neue Denkanstöße und wollen Veränderungen.

Generation Z hat nur wenige Krisen bewusst erlebt, aber sie bekommt nun mit, wie vieles zu zerfallen droht, das lange unzerstörbar schien: Europa, Demokratien, stabile Machtverhältnisse. Sie befindet sich in einer anderen Lebensphase, wächst mit Debatten über selbstfahrende Autos sowie Künstliche Intelligenz auf, denkt weniger über das Rentensystem nach und hat demnach einen differierenden Blick auf die Zukunft. So werden neue Themen in die Politik eingebracht und junge Wähler\*innen können sich durch gleichartige mehr mit der Politik identifizieren. Wenn auf diese Ideen nicht eingegan-

gen wird, dann werden in Zukunft immer weniger Leute an der Wahl teilnehmen. Darüber hinaus fehlt der Dialog zwischen Politiker\*innen und jungen Wählern, denn Generation Z fühlt sich von Politikern nicht ernst genommen, weiß nicht wie sie mit der Politik in den Austausch treten soll und sieht in Demonstrationen die einzige Möglichkeit der Wahrnehmung. Damit ist Generation Z nicht unpolitisch, sondern apolitisch. Sie interessiert sich nicht für die abgehobene Welt der Politiker\*innen, von denen sie nichts zu erwarten hat. Vielmehr hat Generation Z einen realistischen Blick, mit welchem sie sich in



Fridays For Future: Gen Z demonstriert gegen den Klimawandel

Foto: unsplash

einer globalen Gesellschaft verortet. Demnach scheint ein Kreuz auf einem Wahlzettel keinen Unterschied zu machen, doch freitags für das Klima zu protestieren erregt Aufregung. Hunderttausende Stimmen zu überhören ist schließlich unmöglich und das Gemeinschaftsgefühl, das auf einer Demonstration entsteht, ist überwältigend. Dieser starke Zusammenhalt zeichnet Generation Z aus. Sie zeigt sich sowohl weltoffen als auch tolerant, postet nicht nur Urlaubs- und Partyfotos, sondern nutzt die sozialen Medien, um gemeinsam Veränderungen zu erreichen. Generation Z ist keine stay-at-home Generation, sondern zieht an einem Strang und in Zeiten großer Umbrüche und großer Angst demonstriert sie, um überhaupt eine Zukunft zu haben. Dadurch entsteht eine Einheit, die auch außerhalb ihrer eigenen Alters-Blase gehört wird. So wird Generation Z in den Medien zu einem Vorbild für jüngere Menschen, die diese Stärke bewundern.

Umso wichtiger wird es für die Politik eine engere Verbindung zu dieser Generation aufzubauen und ihre Einflussnahme nicht zu unterschätzen, sondern ihre Vorschläge sowie Innovationen anzuerkennen. Auch wenn das bedeutet die eigene Komfortzone zu verlassen, neue Möglichkeiten wahrzunehmen und sich selbst mehr zurückzunehmen. Schließlich können Wahlergebnisse in Zukunft nur repräsentativer werden, wenn der Weg zur Wahlurne nicht mehr bedeutungslos erscheint, sondern als wesentliche Entscheidung wahrgenommen wird, die unser Leben maßgeblich verändern kann.



# Im Gespräch mit Querdenkern

Text: Meret Laser

**Aus Überzeugung gegen die Corona-Maßnahmen, die Politik, das System: Seit über einem Jahr gehen selbsternannte Querdenker auf die Straße. Was treibt sie an? Ich habe mich unter sie gemischt und sie gefragt.**

Berlin Weißensee, 5. Juni, 14 Uhr. Es sind hundert, vielleicht hundertfünfzig Menschen, die sich an diesem Samstag in der Buschallee versammeln. Trotz der flimmernden Hitze, trotz der verächtlichen Blicke der Passant\*innen schlendern sie in Eintracht nebeneinander her. Und ich mittendrin. Ich will wissen: Was treibt sie an? Wenn sie gegen die Maßnahmen oder gar das gesamte System demonstrieren, was sind aus ihrer Sicht die Alternativen?

Meine Recherche beginnt online. Auf der Suche nach Demonstrationen unter dem Motto Querdenken merke ich schnell, dass ich über die Google-Suche nicht weit komme. Daher trete ich unter einem Pseudonym einschlägigen Facebook-Gruppen bei und erstelle einen Account bei Telegram. Facebook bleibt stumm. In den Telegram-Gruppen dagegen, die bis zu 61.000 Teilnehmer\*innen aufweisen, erschlägt mich eine Nachrichtenflut. Ich stoße vereinzelt auf recht kreative Karikaturen, sonst aber hauptsächlich auf abfällige Äußerungen über die Medien, Virolog\*innen und Politiker\*innen und immer wieder auf Links zu Newsportalen. Diese Nachrichten verfolge ich zunächst mit distanzierter Neugier, die jedoch nach einigen Tagen in Zermürbung umschlägt. Festgefahren in der Überzeugung, dass Corona harmlos sei oder eine einzige Lüge,

verbreiten die Teilnehmer\*innen verschiedener Telegram-Gruppen wiederkehrend die gleichen Links. Sie scheinen in einer anderen Wirklichkeit zu leben als ich. Diese Barriere, die sich zwischen ihnen und dem Rest der Gesellschaft auftürmt, will ich für einen Moment hinter mir lassen, indem ich mich mit ihnen möglichst vorurteilsfrei austausche. Endlich, nach tagelangem Scannen von Nachrichten und wachsender Resignation, taucht eine Einladung zu einer Demonstration in Berlin Weißensee auf.

Auf der Zugfahrt in die Hauptstadt keimen erste Zweifel. Ob die Veranstaltung überhaupt stattfinden wird? Die Einladung hat zu keinem Zeitpunkt Resonanz erhalten und die Google-Suche ergibt keinen Treffer. Doch vor Ort sind spätestens die Polizeiwagen, die den

Straßenrand säumen, ein eindeutiges Indiz. Ich bin richtig. Nach und nach trudeln Menschen ein, die meisten maskenlos, ein Lächeln auf dem Gesicht. Ein Herr neben mir trägt eine schwere Spiegelreflex-Kamera und verschwindet zwischen den anderen. „Ist das ein Journalist oder warum filmt der hier?“, wende ich mich unbedarft an einen Mann mittleren Alters in T-Shirt. Er schüttelt den Kopf. Zahlreiche Demonstrant\*innen würden die Veranstaltung filmen, erzählt er, um das Material anschließend über die Social-Media-Kanäle zu verbreiten. Er ist freundlich, unauffällig.



Die selbsternannten Querdenker ziehen durch die Straßen Berlins

Foto: Meret Laser

Normal. Er wünscht viel Spaß und geht in der Menge unter, die sich mittlerweile die Straße entlang schiebt. Voran fährt ein Wagen, dahinter wanken in weiße Ganzkörperanzüge verummte Gestalten.

An der Spitze des Zuges trommeln und tröten sie, hinten unterhalten sich Bekannte. Das Publikum ist gemischt, hauptsächlich Menschen mittleren Alters, einige Senior\*innen und ein paar einzelne Kinder. Eine Frau breitet den *Demokratischen Widerstand* in ihrem Kinderwagen aus, eine Zeitung aus Berlin, die sich ausschließlich Corona-Themen widmet. Handys und Spiegelreflex-Kameras richten sich auf die Zeitung und das Baby.

Ich beginne, mich unwohl zu fühlen. Versuche, den Kameras auszuweichen und die gleichgültigen Blicke der Polizist\*innen, die abfällig verzogenen Mundwinkel der Leute außerhalb dieses Mikrokosmos und die hasserfüllten Parolen der Gegendemonstrant\*innen zu ignorieren. „Ihr seid Faschisten!“, brüllen die Gegendemonstrant\*innen. Sie sind wenige, aber sie sind laut. Nicht lange und die Corona-Skeptiker\*innen um mich herum kopieren den Ausruf und nun skandieren sie: „Ihr seid Faschisten!“

Als mir ein älterer Herr in einem schweren Mantel einen Flyer der *Freien Linken Berlin* in die Hand drückt, nutze ich die Chance und spreche ihn an. Ich habe Glück und tatsächlich einen der Initiatoren der *Freien Linken* getroffen. Später lese ich mir den Flyer in Ruhe durch. „Angst – Die perfide Methode der Macht“ lautet die Überschrift und dort steht genau das, was mir der Herr erzählt: dass er und die Mitgründer enttäuscht waren von der Einstellung der Partei Die Linke zu den Corona-Maßnahmen. Alle Parteien im Bundestag mit Ausnahme der AfD (und auch die hat eine Kehrtwende hingelegt) halten Kontaktbeschränkungen für notwendig. Aus dieser Unzufriedenheit heraus hat sich die *Freie Linke* formiert.

„Nun, wo die Maßnahmen wieder gelockert werden und Kontakte wieder möglich sind, hat sich das mit der *Freien Linken* dann nicht erübrigt?“ hake ich

nach. Er verneint. „Wir wurden von der Linken enttäuscht und unser Vertrauen erlangt sie auch nach der Pandemie nicht zurück. Und die Pandemie ist noch nicht vorbei.“ Er unterhält sich gern, drückt sich gewählt aus und strahlt eine Besonnenheit aus. Es komme zur „Atomisierung“ der Gesellschaft, befürchtet er, und das nicht erst durch die Kontaktbeschränkungen in der Pandemie. Die Gesellschaft vereinzele sich, die Individuen rücken in den Vordergrund und die Gemeinschaft komme zu kurz. Dann schweift er etwas ab und erzählt, dass er für einige Monate in Füßen einer Lebensgemeinschaft von etwa 200 Leuten angehörte, dem sogenannten *Stamm der Likatier*, benannt nach einem ehemaligen Keltensamm. Der Gemeinschaft gehörten einige Immobilien und dort hätten sie sich niedergelassen, um eine Alternative zu der Einsamkeit zu schaffen. „Aber“, unterbricht er sich selbst, „ich will dort nicht alles schönreden.“ Später lese ich nach, dass der Stamm der *Likatier* eine religiöse Gemeinschaft ist, die Merkmale einer Sekte aufweist.

Der Mann ist auf dieser Demo sehr gefragt, nicht nur ich möchte mit ihm sprechen. Auch mein nächster Gesprächspartner, ein DJ aus der Berliner Technoszene, will mich ihm direkt vorstellen. Spätestens als ich mich mit dem DJ unterhalte, fällt das Unwohlsein von mir ab. Er ist vielleicht Ende 30, trägt Bart, Brille, Tanktop. Und er ist genervt. Die Clubs haben auch nach über einem Jahr noch nicht wieder auf. Dass die Corona-Maßnahmen seine persönliche Freiheit einschränken, wollte er von Beginn an nicht hinnehmen. Kurz, ganz kurz, als im März 2020 die erschreckenden Bilder aus Italien kamen, habe er gezweifelt. „Hundertprozentig sicher kann man sich ja nie sein.“ Was ihn dann doch wieder von der Unverhältnismäßigkeit der Maßnahmen überzeugte? Die Augen geöffnet habe ihm ein Interview mit Dr. Wolfgang Wodarg, Arzt und Politiker der Basisdemokratischen Partei, einer Kleinstpartei, gegründet gegen die Corona-Maßnahmen. „In dem Moment habe ich einfach gespürt, dass Wodarg Recht hat.“ „Gespürt?“ Geht es hier tatsächlich nur um gefühlte



Foto: Meret Laser

Elne Mutter präsentiert den „Demokratischen Widerstand“ – und ihr Kind

Wahrheiten? „Ja.“ Der DJ nickt. „Ich habe gespürt, dass seine Argumentation Sinn ergibt.“

Im Gegensatz zu den „Faulen und Dummen“ hat er in Anlehnung an das Technofestival Love Parade die Initiative *Freedom Parade* ins Leben gerufen. Seine Worte über die Politik und die Menschen, die zu Hause bleiben, trafen vor Ablehnung, seine Art dagegen ist lässig und fast scheint es, als würde er in anderen Sphären schweben. Mit dem Oberkörper schwingt er leicht hin und her und sein Schritt ist federnd. Die Hoffnung hat er noch nicht aufgegeben. Ihn frage ich direkt: „Wie stellst du dir ein ideales politisches System vor?“ - „Mehr direkte Demokratie“, lautet die Antwort prompt. Er werde bei den nächsten Landtagswahlen seine Stimme der Basisdemokratischen Partei geben.

Ob er mit „den Medien“ reden würde, frage ich und fühle mich dabei ein wenig hinterhältig. Die Antwort überrascht. Er wurde bereits von *Spiegel TV* interviewt, befand aber, dass er ins falsche Licht gerückt wurde. Außerdem: Die Medien würden sich nicht ernsthaft mit ihnen, den Corona-Skeptiker\*innen, auseinan-



## „Ich habe gespürt, dass seine Argumentation Sinn ergibt.“

dersetzen wollen und gleichzeitig so tun, als seien diese nicht bereit, mit den Medien zu reden. Trotz dieser Verdrehungen sind wir uns wenigstens in einer Sache einig: Zwischen ihnen sollte ein stärkerer Dialog ohne Diffamierung stattfinden.

Die Masse schlendert weiter durch die aufgeheizten Straßen. Zum Schluss, erzählt der DJ, werde er im Park auflegen, wo die Leute dann im Weißensee baden. So weit gehe ich nicht mit.

Ja, sie sind anders als ich, haben andere Perspektiven auf die Welt und andere Erfahrungen gemacht. Aber sie lassen mich daran teilhaben. Das hier, der Dialog mit den Menschen vor Ort, ist vielleicht ähnlich anstrengend, aber so viel interessanter als die Desinformationsflut in den Telegram-Gruppen.

Am Rand steht eine Frau mit grauem Haar und Sonnenbrille. Mir springt sofort ihr Schild ins Auge: „Keine Medien: keine Pandemie“. Eine letzte Möglichkeit für mich, ein Gespräch zu beginnen. Wo bei dem DJ noch Hoffnung schimmerte, hat sie sie verloren. Die Massenmedien seien gleichgeschal-

tet und verbreiteten nichts als Angst. Mit der Presse reden würde sie nicht, das Vertrauen sei verspielt. Während sie ihr Fahrrad neben mir herschiebt, weg von der Demo, erzählt sie, dass sie auch schon vor der – aus ihrer Sicht erfundenen – Pandemie den Medien skeptisch gegenüber eingestellt war. Viel zu wenig würden sie beispielsweise die Schattenseiten der Globalisierung thematisieren, den Verlust von Arbeitsplätzen in Deutschland und die Ausbeutung von Menschen an den Produktionsorten. Aus dieser Skepsis wurde mit der Berichterstattung über Corona schließlich ein tiefes Misstrauen in alle klassischen Medien. Wir kommen an einer Kreuzung an. Mit einem müden Lächeln verabschiedet sie sich.

Berlin Weißensee, 5. Juni, 16 Uhr. Nur zwei Stunden später verlasse ich die Demo mit brummendem Schädel. Obwohl sie hier geeint unter denselben Fahnen laufen und gemeinsam Parolen skandieren – *Friede, Freiheit, Solidarität* –, sind ihre Perspektiven vielschichtiger, als es die Telegram-Gruppen erwarten ließen. Einer behauptet, die Impfung ent-

halte Quecksilber, ein anderer würde sich impfen lassen, wenn nach Jahren keine gehäuften langfristigen Nebenwirkungen auftreten. Seine einzige Sorge ist eine entstehende Zweiklassen-Gesellschaft durch die Impfung. Ich muss mir selbst in Erinnerung rufen, dass ich nur einen bruchstückartigen Ausschnitt der Querdenker-Szene kennengelernt habe – einen vergleichsweise harmlosen, denn unter dem Motto „Querdenken“ ziehen auch Rechtsextreme durch die Straßen.

Je nach Weltansicht schaffen sich die Menschen eigene Figuren, seien es Ärzt\*innen, Wissenschaftler\*innen oder Politiker\*innen, denen sie bedingungslos vertrauen. Auf Telegram kündigte eine Nutzerin feierlich an, es gebe nun endlich einen eigenen TV-Kanal für Corona-Skeptiker\*innen. Dieses Abschotten, dieses Errichten einer alternativen Realität verhindert das Gespräch zwischen Andersdenkenden. Und ich bin der Meinung, dass vor allem wir, die Generation Z, immer wieder versuchen sollten, diese Grenze zu überschreiten. Auch wenn es unbequem ist.



Foto: Meret Laser

In Ganzkörperanzügen verummte Gestalten führen den Demozug an







Foto: unsplash

**E**gal ob Klimapolitik oder Impf-Priorisierung, das Konfliktpotenzial zwischen den Generationen ist groß und nicht selten fühlen sich beide Seiten unverstanden. Trotzdem müssen wir gemeinsam Lösungen finden und miteinander ins Gespräch kommen. Aber wie kann uns das gelingen? Wir stellen Orte vor, die Austausch schaffen und Generationen zusammenbringen.

**62 Gemeinsam statt Einsam**

*Leah Sophie Neiß*

**64 Wie wollen wir in Zukunft wohnen?**

*Jannis Gulde*

# ALT & JUNG



# Gemeinsam statt Einsam

Text: Lea Sophie Neiß

**Wenn die Gesellschaft älter wird, müssen junge Generationen die Verantwortung übernehmen. Viele finden das ungerecht, schließlich wurden sie nie um ihre Zustimmung gebeten. Doch ist es möglich, den Generationenvertrag abzuschaffen? Und wollen wir das überhaupt? Zwei Beispiele, die zeigen: Jung und Alt können sich gegenseitig helfen.**

„Wir kündigen!“ heißt es in der Kampagne des Jugendrats der Generationenstiftung. Und damit ist kein Mobilfunkvertrag gemeint, sondern der Vertrag zwischen den Generationen. Aus dem wollen die Mitglieder nämlich aussteigen und stattdessen eine neue Abmachung verfassen, eine, die ihre Forderungen nach Klimaschutz und einem ausgeglichen Rentensystem beinhaltet. Letzteres basiert zurzeit dar-

auf, dass Erwerbstätige in die Kasse einzahlen, während die Rentner\*innen Geld ausgezahlt bekommen. Dieses Konzept wird seit einigen Jahren stark kritisiert, denn Deutschland durchläuft einen demographischen Wandel: Durch eine niedrige Geburtenrate und die erhöhte Lebenserwartung wird die Gesellschaft immer älter, weniger Menschen müssen also mehr finanzieren. Diese Verpflichtung empfinden besonders junge Generationen als ungerecht. Doch anstatt Menschen aufgrund ihres Alters voneinander abzugrenzen, kann man versuchen, die Personen hinter dem Generationenbegriff sehen und zu verstehen. Denn selbst wenn das Rentensystem erneuert werden sollte, in einer demokratischen Gesellschaft muss der Gemeinschaftsgedanke bestehen bleiben. Diese Solidarität hat viele Formen: sie lässt sich in kirchlichem Engagement finden, in der Pflege kranker Menschen oder einer Hausaufgabenbetreuung für Schulkinder. Nicht nur junge Generationen kümmern sich auf diese Weise um andere, tatsächlich ist die Mehrheit der Ehrenamtlichen sogar über 50 Jahre alt.

So auch Heinz: Als er in der Zeitung von der ehrenamtlichen Krankenpflege liest, ist er bereits 67 Jahre alt und seit einiger Zeit in Rente. „Sie können’s ja mal versuchen“, meint die Klinikangestellte schulterzuckend. Das ist jetzt 20 Jahre her, und seitdem arbeitet der fünffache Großvater als „Grüner Herr“ in der neurologischen Fachklinik Hilchenbach. Der Arbeitstitel leitet sich von den grünen Kitteln ab, die die Ehrenamtlichen tragen. Organisiert wird der Besuchsdienst von der Evangelischen Kranken- und Altenhilfe. Die Aufgaben sind vielfältig: Kleine Besorgungen machen, die Patient\*innen im Rollstuhl spazieren schieben, aber vor allem Ge-

spräche führen. „Meistens brauchst du gar nicht so viel sagen, du musst nur zuhören“, erklärt Heinz, denn Probleme haben die Kranken zur Genüge. Der Großteil von ihnen leidet unter Multipler Sklerose, den Folgen von Schlaganfällen oder Hirnschäden nach schweren Unfällen. Wenn Heinz sich nach ihrem Befinden erkundigt, antworten die meisten, es ginge ihnen gut. „Dann sag ich: Ich sehe Ihnen doch an, dass es Ihnen nicht gut geht, wo drückt der Schuh?“ Erst dann öffnen sie sich und gestehen, was sie wirklich belastet, berichten von Erbschwierigkeiten, Zukunftsängsten, aber auch Spiel- und Drogensucht. Als Grüner Herr geht Heinz so von Zimmer zu Zimmer, gibt Ratschläge, holt Arzt\*innen oder bringt die gewünschte Cola-Light-Flasche. Einmal erklärt er sich sogar bereit, einem Mann Mitte 20 beim Rauchen zu helfen – er muss ihm die Zigarette anzünden, weil dieser seine Arme auf-

**In einer demokratischen Gesellschaft muss der Gemeinschaftsgedanke bestehen bleiben.**

grund von Drogenproblemen nicht mehr richtig bewegen kann. Heinz erinnert sich: „Das war der erste Zug, den ich seit 50 Jahren gemacht hab!“. Er selbst ist mit 87 noch topfit und will noch so lange mit seinem Ehrenamt weitermachen, wie er Spaß daran hat. Dass er älter als die meisten Patient\*innen ist, spielt für ihn keine Rolle. Er will nur keine Rollstühle mehr den langen Berg zur Sparkasse hochschieben, da muss der Pin-Code einfach notiert und vertraulich an ihn weitergegeben werden.

Nicht nur den Kranken bedeuten die Besuche viel, auch Heinz geben sie eine Aufgabe und mehr Struktur im Alltag.

Wie wichtig beides ist, zeigt eine Studie des Deutschen Wirtschaftsinstituts: Kranke Menschen und solche über 60 Jahren sind überdurchschnittlich stark von Einsamkeit betroffen. Da vielen die sozialen Aktivitäten fehlen, fühlen sie sich gesellschaftlich weniger eingebunden, ein Zustand, der sich nachweislich negativ auf die Gesundheit auswirkt. Aus diesen Gründen möchte auch Anika ältere Generationen unterstützen, die 21-Jährige engagiert sich beim Caritasverband in Münster. Weil ihre eigenen Großeltern weiter weg wohnen, wollte sie unbedingt mit alten Menschen arbeiten und hat sich daher zuletzt um eine alleinstehende Dame gekümmert. „Ich habe mir vorgestellt, dass es sehr bereichernd sein kann, auch mal was von einer anderen Generation zu hören und deren Perspektive besser zu verstehen“, sagt sie. In erster Linie bemühte sie sich darum, das Leben der alten Dame zu verschönern. Diese litt an Demenz und Depressionen, wie viele andere alte Menschen saß sie deshalb oft allein zuhause, ohne einen Familien- oder Freundeskreis, auf den sie sich stützen konnte. „Sie hatte eigentlich niemanden“, schildert Anika, nur die Unterstützung durch die Caritas und ihre dortige Betreuerin. Mit dieser zusammen organisierte Anika den dringend benötigten Rollstuhl, fuhr sie darin spazieren – sogar zum Tai Chi überredete sie die Dame, um deren Haltung zu verbessern. Wie Heinz war aber auch Anika hauptsächlich Gesprächspartnerin, erzählte der älteren Frau ein wenig von ihrem eige-

**„Sie hat häufig gesagt, dass ich die einzige Person bin, die sie am Leben hält und für sie da ist“**

nen Alltag, hörte ihr aber vor allem zu. Die Seniorin habe sich nicht an alles erinnern können, aber viel von ihrer Jugend erzählt. Wenn sie über etwas klagte, versuchte Anika, positive Dinge aufzuzeigen und bewegte sie sogar dazu, Postkarten an Verwandte zu

schreiben, zu denen der Kontakt schon lange abgebrochen war. Insbesondere die Anfangszeit empfand sie als sehr schön: Die beiden trafen sich zweimal wöchentlich und unternahm viel zusammen. Trotzdem war es nicht leicht, mit der Krankheit der Dame umzugehen, sie vergaß vieles und beschwerte sich oft. Zuerst wurde Anika noch damit fertig, dann aber wuchs mit den Erwartungen an sie auch der Druck. „Sie hat häufig gesagt, dass ich die einzige Person bin, die sie am Leben hält und für sie da ist“, gesteht die Studentin. Als sie während einer Klausurenphase weniger Zeit für Besuche hat, verschlechtert sich der Gesundheitszustand und die Vorwürfe nehmen zu. An die vielen Telefonate kann sie sich die ältere Dame aufgrund ihrer Demenz einfach nicht mehr erinnern und fühlt sich allein gelassen. Anika wendet sich an die Caritas und entscheidet sich schweren Herzens, die Arbeit mit der Dame abzubrechen, die Belastung ist einfach zu groß geworden. Trotzdem hat sie vieles aus der Zeit mitgenommen: Zu hören, wie die Generationen vor ihr aufgewachsen sind, habe ihr geholfen, deren Überzeugungen besser zu verstehen und besonders als junge Frau ihre eigenen Freiheiten mehr wertzuschätzen.

Genau wie Heinz hält sie das Sorgen um Andere und insbesondere die Pflege von Älteren für einen wichtigen gesellschaftlichen Wert, bis zu einem gewissen Grad auch für eine Selbstverständlichkeit. Anika ist sich

sicher, dass der Generationenvertrag auch in Zukunft Bestand haben wird – und zwar nicht als einseitige Pflicht, sondern als gemeinschaftliches Konzept aller Generationen. Um mehr Verständnis aufzubauen, ermuntert sie junge Menschen dazu, den Kontakt zu älteren Generationen zu suchen. Insbesondere das Generationenwohnen hält sie für ein vielversprechendes Zukunftskonzept. Im hohen Alter stellt sie sich diese Art des Zusammenwohnens sehr schön vor und sieht darin eine Möglichkeit, das Miteinander zu stärken und die Menschen zusammenzubringen. Und Heinz? Der lebt seit über 50 Jahren mit seiner Frau im selbstgebauten Eigenheim, Angst vor dem Älterwerden hat er nicht. „Ich bin ja schon älter, da kann ich keine Angst mehr vor haben!“

**Lokale Projekte und Hilfsangebote findest du unter <https://www.youngcaritas.de/lokalisiert/nrw/muenster/muenster>**

Foto: Lea Sophie Neiß



**Heinz ist es wichtig, auch im hohen Alter für andere Menschen zu sorgen.**

Foto: Lea Sophie Neiß



**Anika hat der Kontakt zu älteren Menschen geholfen, Vorurteile abzubauen und mehr Verständnis für andere Generationen zu zeigen.**



# Wie wollen wir in Zukunft wohnen?



Foto: SCHMIDTplanung, Architektur BDA

Das Mehrgenerationenwohnprojekt MaWoMe in Münster-Mecklenbeck. Hier wohnen drei Generationen unter einem Dach.

**Unsere Gesellschaft ist von einem demographischen und sozialen Wandel geprägt: wir werden älter, mobiler, individueller. Die Folgen dieser Entwicklungen sind auch im urbanen Raum zu spüren. Wir sind mit Problemen wie steigenden Mieten, mangelndem Wohnraum und Einsamkeit im Alter konfrontiert. Gut ein Drittel der Deutschen wohnen alleine, die Individualisierungstendenzen steigen. Doch wie wollen wir in Zukunft wohnen? Ist gemeinschaftliches Wohnen zukunftsweisend und kann uns das Zusammenwohnen einander näherbringen? Zwei innovative Projekte, die zum Denken anregen.**

Begonnen hat für Simon alles vor zweieinhalb Jahren mit einem Artikel im Lokalteil der Westfälischen Nachrichten. Eigentlich wohnt Simon gerade in einem Studierendenwohnheim in Potsdam und macht dort einen Master in Verwaltungswissenschaft. Seinen Bachelor hat er in Münster studiert, daher wirft er ab und zu einen Blick in die münsterische Lokalzeitung und erfährt so vom ersten Spatenstich eines Mehrgenerationenwohnprojekts in Münster Mecklenbeck. Er kann sich gut vorstellen, nach dem Studium nach Münster zurückzukehren, und der Gedanke vom generationsübergreifenden Wohnen lässt ihn nicht los:

**MaWoMe** (Mehrgenerationenwohnprojekt in Münster-Mecklenbeck, Nordrhein-Westfalen)

- Anzahl Bewohner:innen: ca. 50
- Grundfläche: 2400m<sup>2</sup>
- Anzahl Wohnungen: 30 + 1
- Wohnungsgrößen: 36,3m<sup>2</sup> bis 111,6m<sup>2</sup>
- Planung und Bauzeit: 3 Jahre
- Bezugfertigstellung: Dez. 2019 bis April 2020

„Ich habe es mir ein bisschen so vorgestellt wie meine WG im Studium“, erzählt Simon rückblickend. In den folgenden Wochen trifft sich Simon mit anderen Engagierten und den zukünftigen Bewohner\*innen des Projekts *Mehr als Wohnen – Mecklenbeck*, kurz: *MaWoMe*. Schnell ist für ihn die Entscheidung klar: Simon möchte hier einziehen. Er ist einer der Letzten, die zu dem Projekt dazustoßen. Bereits Anfang 2018 haben Begeisterte einen Verein gegründet mit dem Ziel, ein gemeinschaftliches Wohnprojekt im münsterischen Stadtteil Mecklenbeck umzusetzen. Ende 2019 ist es schließlich so weit: das neue Haus am Elisabeth-Hürtgen-Weg in Münster-Mecklenbeck steht und auch Simon zieht im Dezember ein. Seinen Master hat er inzwischen beendet und einen Arbeitsplatz in Münster gefunden.

Heute, gut eineinhalb Jahre später, ist Simon 32 und genießt das Zusammenwohnen: „Ich war immer ein sozialer Typ und hier ist eine Energie da, es wird so viel gemacht, das ist toll. Auch wenn sich das Gemeinschaftsleben nach Corona erstmal wieder richtig finden muss.“ Inzwischen wohnen ca. 50 Menschen auf dem 2400m<sup>2</sup> großen Grundstück und alle dreißig Wohnungen sind vermietet, nur eine Wohnung im Erdgeschoss ist noch frei. Sie dient als Gemeinschaftswohnung für gemeinsame Treffen oder Übernachtungsbesuch. Simon kennt hier alle Bewohner\*innen mit Namen und auch sonst herrscht ein freundlicher Umgang unter den Bewohner\*innen, egal ob jung oder alt – das ist allen hier besonders wichtig. Durch das offene Treppenhaus kommt es schnell zu einem spontanen Plausch vor den Wohnungseingängen – man kennt sich einfach. Einmal im Monat treffen sich alle Bewohner\*innen, um sich über das Leben im Haus und im Verein auszutauschen. Aber auch darüber

hinaus gibt es regelmäßig Gemeinschaftsaktionen. Zuletzt haben Simon und die anderen *MaWoMeler* im Garten gegrillt und die Fußballspiele der Europameisterschaft geschaut.

Nicht nur in Münster, auch an vielen anderen Orten in Deutschland wächst das Interesse am Mehrgenerationenwohnen. Und das aus guten Gründen, findet auch der Soziologe Benjamin Görden: „Grundsätzlich bieten gemeinschaftliche Formen des Mehrgenerationenwohnens vielfältige Potenziale für nachhaltigere Formen der Lebensführung: etwa hinsichtlich eines stärkeren Austauschs zwischen den Generationen oder Praktiken der gegenseitigen Unterstützung im Alltag.“ Nachhaltig sowohl in sozialer als auch in ökologischer Hinsicht: Neben dem Austausch zwischen den Genera-

„Grundsätzlich bieten gemeinschaftliche Formen des Mehrgenerationenwohnens vielfältige Potenziale für nachhaltigere Formen der Lebensführung“

tionen bestehen durch das engere Zusammenwohnen auch Möglichkeiten der CO<sub>2</sub>-Verringerung. Es können beispielsweise Wohnraum oder Haushaltsgeräte geteilt werden, ohne die Lebensqualität einzuschränken, das hängt aber natürlich vom jeweiligen Projekt ab. Im *MaWoMe* teilen sich die Bewohner\*innen neben der Gemeinschaftswohnung auch den Garten, den Fahrradschuppen und die Waschmaschinen. Die anfallenden Aufgaben sind in Arbeitsgruppen verteilt, jeder kann sich nach seinem Interesse und Ermessen engagieren. So hat ein Mitbewohner in den Fahrradschuppen praktische Regale eingebaut, andere haben ein Hochbeet im Garten angelegt, aus dem sich jeder bedienen kann. Nichtsdestotrotz lieben die Deutschen ihr Eigenheim: Laut einer Umfrage des statistischen Bundesamtes aus dem





Foto: IBA Thüringen, Thomas Müller

Das ehemalige Sommerfrischehaus Haus Bräutigam in Schwarzatal befindet sich zurzeit mitten im Umbau. In Zukunft soll hier ein Ort für temporäres Wohnen und Arbeiten entstehen.

### Haus Bräutigam (gemeinschaftliches Wohnprojekt in Schwarzatal, Thüringen)

- Anzahl der Nutzer:innen, die das Haus zeitgleich nutzen können: ca. 8 bis 16
- Grundfläche: ca. 2.000m<sup>2</sup>
- Anzahl Übernachtungszimmer: etwa 8 bis 9 Zimmer
- Größe der Übernachtungszimmer: 8 bis 19m<sup>2</sup>
- Planung und Bauzeit: voraussichtlich 5 Jahre
- Bezugfertigstellung: erste Wohnnutzung dieses Jahr im Rahmen eines Workshops. Überwiegende Fertigstellung voraussichtlich 2024.

Jahr 2020 leben fast die Hälfte der Deutschen in Eigentumswohnungen oder -wohngebäuden. Weniger als ein Prozent wohnen dagegen in einem Dreigenerationenmodell zusammen. Aufgrund dieser geringen gesamtgesellschaftlichen Verbreitung der Projekte gibt es in der Forschung bisher auch noch wenig Erkenntnisse darüber, inwiefern Mehrgenerationenwohnprojekte wirklich zu einem besseren Miteinander zwischen den Generationen beitragen können. Aber warum gibt es nicht schon viel mehr solcher Projekte? Wieso existiert nicht längst schon eine Plattform im Internet, die generationenübergreifendes Wohnen vermittelt? Ein Problem sind fehlende Kapazitäten: es gibt bisher zu wenig Platz und zu wenig Geld für gemeinschaftliche Wohnprojekte. In Neubaugebieten werden meist Ein-

familienhäuser gebaut, die deutsche Eigenheimphilosophie wird hier auch von der Politik unterstützt. Aber es gibt auch noch weitere Gründe, findet Frank Eckardt. Er ist Professor für sozialwissenschaftliche Stadtforschung an der Bauhaus-Universität Weimar und sieht das Mehrgenerationenwohnmodell eher kritisch: „Es wird ein romantisiertes Bild hervorgerufen, nach dem Motto: die Jün-

„Es gaukelt eine Gleichwertigkeit von Generationengerechtigkeit vor, die so eigentlich nicht existiert“

geren gehen für die Älteren einkaufen und die Älteren passen auf die Kinder auf. Das ist in der deutschen Traumwelt sicherlich etwas, was sehr viele Leute anspricht, was aber für die meis-

ten Menschen gar nicht realisierbar ist. Es gaukelt eine Gleichwertigkeit von Generationengerechtigkeit vor, die so eigentlich nicht existiert: das, was die Älteren brauchen, wird gerade mit zunehmendem Alter immer mehr, das kann die jüngere Generation gar nicht übernehmen. Auch sind die Kinder irgendwann vielleicht nicht mehr daran interessiert, von älteren Nachbar\*innen betreut zu werden. In einer Momentaufnahme, einem Zeitraum von 15 Jahren vielleicht, ist das unter Umständen haltbar, aber darüber hinaus zerfällt dieses Kooperationsmodell.“

Auch Simon weiß, dass das *MaWoMe* für viele ältere Mitbewohner\*innen der Ort ist, an dem sie ihren Lebensabend verbringen möchten. Er selbst hat noch nicht so weit geplant: „Wenn sich meine Lebenssituation ändert, habe ich die Möglichkeit, innerhalb des Wohnprojektes in eine größere Wohnung zu ziehen oder natürlich auch, wie in jeder anderen Mietwohnung, ganz auszuziehen, wenn ich zum Beispiel den Job wechsle. Da bin ich flexibel.“ Dass unsere Gesellschaft hochgradig mobil und schnelllebig ist, gerade in Bezug auf das Thema Wohnen, sieht auch Frank Eckardt. Eine der großen Herausforderungen beim Mehrgenerationenwohnen besteht deshalb darin, dynamische Übergangsprozesse zu schaffen, sodass die Durchmischung der Generationen im Wohnprojekt passt und vor allem genügend junge Menschen dabei sind. Im *MaWoMe* wohnen zurzeit weniger 20 bis 30-Jährige als Menschen ab 60 Jahren. Darüber hinaus bedeutet gemeinschaftliches Wohnen auch immer, das Zusammenwohnen gemeinschaftlich auszuhandeln, besonders im Mehrgenerationenwohnmodell. „Es ist alles eine Frage von Lernprozessen und Organisationsformen“, meint auch Benjamin Görden. Im *MaWoMe* gibt es eine Vereinssatzung, es gibt Gemeinschaft, aber es gibt auch Grenzen: „Es wird zum Beispiel nicht gepflegt“, sagt Simon ganz klar. In manchen Wohnprojekten ist aber auch ein Sozialträger integriert.

Gut 400 Kilometer südöstlich von Münster: das Dorf Schwarzatal in Thüringen. Auch hier entsteht zurzeit ein gemeinschaftliches Wohnprojekt der anderen Art. Bei dem Projekt *Haus Bräutigam* machen die Beteiligten ein leerstehendes Haus wieder nutzbar und gestalten es als Ort für temporäres Wohnen und Arbeiten um. Das ehemalige Sommerfrischehaus wurde Anfang des 20. Jahrhunderts als Wohnhaus für Fräulein Lydia Bräutigam errichtet. Später stand das Haus lange leer und sollte abgerissen werden, bis im Jahr 2018 Engagierte der Uni Weimar und der Internationalen Bauausstellung (IBA) Thüringen auf das Bauwerk aufmerksam geworden sind. Auch Jessica Christoph war damals mit dabei, sie ist freie Architektin, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Fakultät für Architektur und Urbanistik in Weimar und eine der Verantwortlichen des Projekts. Noch befindet sich das Haus mitten im Umbau, auch Jessica Christoph packt kräftig mit an. Neben ihr ist inzwischen eine ganze Gruppe von Expert\*innen und engagierten Bürger\*innen mit dabei, gemeinsam haben sie im Mai 2019 einen Verein gegründet. Ihr Ziel: das Haus nach ihren Vorstellungen umgestalten und nutzbar machen. Eines sei dabei von vornherein klar gewesen, sagt Jessica Christoph: „Das Haus bringt einen kollektiven Charakter mit sich und soll deswegen auch in Zukunft gemeinschaftlich genutzt werden.“ Darüber hinaus soll das Haus gleichzeitig eine Art Sommerfrischehaus bleiben, also nur temporär genutzt werden: „Man kann den Ort für ein paar Tage oder Wochen zum Arbeiten und Wohnen nutzen, quasi wie ein zweites Zuhause“, erklärt Christoph. Wie auch im *MaWoMe* möchten die Beteiligten mit dem Projekt eine mögliche Antwort auf aktuelle Probleme im urbanen Raum geben. Dabei beziehen sie den Mobilitätstrend der Gesellschaft in ihre Überlegungen mit ein: „Das temporäre Wohnen ist ein Vorteil, wenn man sich dessen bewusst ist. Besonders, wenn man daran denkt, dass sich die eigenen Ansprüche ändern. Das eigene Haus sollte nicht der

Maßstab sein, sondern es sollte eine Nachnutzbarkeit besitzen. Wir brauchen mehr Flexibilität in den Räumen und in den Köpfen“, findet Jessica

„Wir brauchen mehr Flexibilität in den Räumen und in den Köpfen“

Christoph. Gemeinschaftliche Wohnprojekte, wie auch das Mehrgenerationenwohnen, besitzen dabei von Grund auf eine größere Offenheit: man denkt mehr über die verschiedenen Lebensmodelle nach, kennt die Lebenssituationen der Nachbar\*innen und gestaltet den Wohnraum vielseitiger.

In den nächsten zwei Jahren wird sich noch viel tun im *Haus Bräutigam*. In Zukunft soll jeder an dem neuen Wohn- und Arbeitsraum partizipieren können und nicht zuletzt soll das Projekt auch Modell sein und zeigen, was alles möglich ist. Genau wie das *MaWoMe* in Mecklenbeck. Und auch wenn Mehrgenerationenwohnen wahrscheinlich nicht zu einem flächendeckenden Trend wird und gemeinschaftliches oder multilokales Wohnen nicht für jeden das Richtige ist, zeigen die Projekte doch eines ganz deutlich: wir müssen flexibler werden und brauchen innovative Ideen, um die vielfältigen Probleme im urbanen und sozialen Raum zu lösen. Simon hat seine Lösung auf jeden Fall gefunden, für ihn ist das gemeinschaftliche Wohnen im *MaWoMe* ein echter Mehrwert.

#### Mehr lesen und sehen:

Infos zum Projekt *MaWoMe*: <https://mehr-als-wohnen-mecklenbeck.de>

Infos zum Projekt *Haus Bräutigam*: <http://www.haus-braeutigam.de>



# Die Redaktion

## Welches Thema sollte noch mehr in den Fokus der Öffentlichkeit gestellt werden?

Fotos: Luisa Andresen



Ulrich Schaper  
(Seminarleitung)

Mangelnde Vorstellungskraft. Aus irgendeinem Grund gehen alle Menschen davon aus, dass es morgen so sein wird, wie heute. Dabei lernen wir doch gerade auf tragische Art, dass es nicht so sein wird.



Jannis Gulde

Wie wollen wir leben? Wo führen 40 Stunden Woche, ganztägige Kinderbetreuung und getrennte Wohnsituationen hin? Wir brauchen mehr Gedanken und Ideen dazu, wie wir unsere Gesellschaft nachhaltiger und zufriedener gestalten können.



Joline Brüst

Die Folgen des Klimawandels. Solange sich nichts in der Klimapolitik ändert und der Earth-Overshoot-Day immer weiter nach vorne rückt, bleibt das Thema – und der Aufruf zum aktiven Handeln – unvermeidbar.



Leah Sophie Neiß

Dass wir in Deutschland zwar ein Recht auf Bildung, aber noch immer keine gerechte Bildung haben – es herrscht beispielsweise noch immer Ungleichheit im Hinblick auf die ethnische oder soziale Herkunft. Das muss sich ändern!



Alina Giesecking

Meiner Meinung nach sollte das Thema "Zusammenhalt" noch stärker in den Fokus der Öffentlichkeit gestellt werden. Damit ist der Zusammenhalt innerhalb der Generationen, aber auch zwischen den Generationen gemeint. Schließlich können wir nur etwas in der Welt bewegen und Entwicklungen vorantreiben, wenn wir gemeinsam agieren.



Camilla Koch

Privilegien. Das Bewusstsein darüber, dass nicht alle Menschen die gleichen Möglichkeiten haben. Sich der eigenen Privilegien bewusst zu sein, um sie nicht bei anderen vorauszusetzen. Vorteile sind keine Selbstverständlichkeiten.



Hanna Bowinkelmann

In unserer leistungsorientierten und schnelllebigen Gesellschaft sollte psychische Gesundheit mehr im Fokus stehen, anstatt auf Social Media und ähnlichem als alltägliches Symptom oder wie ein aktueller Trend behandelt zu werden.



Lina Zinke

Mentale Gesundheit und der Klimawandel. Wir alle sollten mehr darauf achten unser Leben so zu leben wie wir es wollen und nicht unter Druck der Gesellschaft. Um aber noch lange auf dieser Welt zu leben müssen wir mehr auf unseren Planeten achten. Aktuelle Katastrophen zeigen, dass wir nicht so weitermachen können!



Luisa Andresen

Gendergerechtigkeit ist noch immer ein Randthema unserer Gesellschaft. Wie können wir Gleichberechtigung und Chancengleichheit im Alltag für alle Geschlechter garantieren? Und was tun wir, um aus leeren Parolen verpflichtende gesetzliche Grundlagen zu schaffen?



Mareike Ehring

Akzeptanz. Wir alle sind viel zu sehr damit beschäftigt, uns Urteile zu bilden und alles zu kritisieren. Vielmehr sollten wir akzeptieren, dass jeder von uns unterschiedlich ist – in seinen Stärken und Schwächen. Wir sollten die Vielfalt unserer Gesellschaft als Grund zum Feiern nehmen, nicht als Konflikt.





*Marina Scheling*

Dass es kein Konzept gibt, wie ein erfolgreiches Leben aussieht. Denn so individuell wie jeder Mensch ist, so unterschiedlich definiert sich auch der Weg, der jeden zum persönlichen Glück und Erfolg führt. Weder mit 20, noch Mitte 30 oder Ende 40 muss man das Leben schon total verstanden und alles erreicht haben. Neu anfangen, den Weg ändern oder eine Pause machen ist zu jeder Zeit in Ordnung.



*Meret Laser*

Psychische Krankheiten werden leider nach wie vor stigmatisiert.



*Nadine Pothen*

Schulsystem. Wie viele Möglichkeiten bietet ein Lehrplan, der nicht auf traditionelle Fächer beschränkt ist? Was ist außer Faust und Shakespeare relevant, um uns nach 12 Jahren Schulzeit vorbereitet in unsere Zukunft zu entlassen?



*Nils Schmitt*

Stereotypen in der Gesellschaft – Veraltete Denkmuster im Bezug auf Karriere-möglichkeiten. Während MINT-Fächer eher als Männerdomäne gesehen werden, werden soziale Berufe eher mit Frauen assoziiert. Was ist nötig, um mit Stereotypen in der Gesellschaft aufzuräumen?



*Patrick Dietz*

Bildung. Der bisherige Umgang mit dem Klimawandel zeigt beispielhaft, wie sich gesellschaftliche Unkenntnis über Wissenschaft und Technik auswirkt. Gepaart mit den globalen und langfristigen Folgen unseres Handelns ist das eine denkbar schlechte Ausgangslage, um den Problemen der Zukunft zu begegnen.



*Theresa Neto Romeira*

Alle Menschen, die wir viel zu schnell in unsere vorgefertigten Schubladen stecken oder erst gar nicht zu Wort kommen lassen. Um zu zeigen, dass unsere Gesellschaft eine riesige Vielfalt an Stimmen, Meinungen und Erfahrungen bereit hält, die es sich zu hören lohnt.

## Impressum

Institut für  
Kommunikationswissenschaft (IfK),  
Uni Münster  
Bispinghof 9-14  
48143 Münster

Das Magazin ist von Studierenden des  
Instituts für Kommunikationswissenschaft (IfK)  
der WWU Münster im Rahmen eines  
medienpraktischen Seminars  
erstellt worden.

Ausgabe 1 / August 2021

**Redaktion:**

**Seminarleiter: Ulrich Schaper**

**Gestaltung des Magazincovers: Luisa Andresen**  
**Magazingestaltung, Satz & Layout: Rebekka Wilhelm**



