



DIE GEN Z SCHREIBT ZURÜCK

9 KOLUMNEN

von Lynn Piubel

DIE GEN Z
SCHREIBT ZURÜCK

9 KOLUMNEN
VON LYNN PIUBEL
ZUR GENERATION Z

*Für meine Generation und alle, die sie besser
kennenlernen wollen.*

Inhaltsverzeichnis

Prolog.....	11
Der absolut glanzlose Sternenhimmel	13
Spontaner Trip in die Berge, ohne mich	16
Die Müdigkeit, die auch mit Duftkerzen bleibt	19
Ich will Pippi sein	22
Wer räumt später eigentlich auf?.....	25
Warum Social Media mich hässlich fühlen lässt	28
Sokrates hatte schon immer recht	31
Zwischen den perfekten Broschüren gefangen	34
Meine Küchentisch-Konflikte.....	37
Epilog.....	41
Widmung und Dank.....	43
Impressum.....	45

Prolog

Man hat viel über sie gesprochen. Über ihre Sprache, ihre Bildschirme, ihre angebliche Bequemlichkeit. Über ihre Angst vor der Zukunft und ihre Nähe zur Gegenwart. Aber selten über das, was sie wirklich fühlt.

Über kaum eine junge Generation wird so viel gesprochen, wie über die Generation Z. Selten jedoch kommt sie selbst ausführlich zu Wort. Selten besteht die Möglichkeit, ihre eigene Stimme zu hören und zu beobachten, was wirklich in ihr vorgeht.

Dieses Buch versucht, die Perspektive zu wechseln. Es soll nicht über eine Generation sprechen, sondern helfen, ihre Erfahrungen sichtbar zu machen.

Der absolut glanzlose Sternenhimmel

Liebe Leser, liebe Leserinnen, haltet euch fest. Das Datingleben in der Gen Z ist etwa gleich romantisch wie eine Tiefkühlpizza ohne Käse. Wir reden nämlich nicht mehr über Beziehungen, wir reden über Crushes und Situationships. Das sind mysteriöse Verhältnisse, bei denen niemand so genau weiss, ob man zusammen ist, sich einfach nur trifft oder miteinander snappt. Und das, weil es jeder anders definiert. *Situationship* – laut Wikipedia eine «lockere, undefinierte Art einer zwischenmenschlichen Beziehung». Klingt verwirrend? Ist es auch. Früher hätte man vielleicht einfach klar kommuniziert, was man fühlt, was man vom anderen erwartet, und hätte in Klarheit gelebt. Heute tanzen wir lieber ein bisschen um die Frage «Also, was sind wir eigentlich?», reden in Andeutungen und zerbrechen uns den Kopf darüber, wann unser Partner zuletzt online war oder was dessen Bodycount ist. Gefühle zeigen wirkt riskant – also nehmen wir's lieber chillig. Ich geb's zu: Ich habe ihn zuerst auf Instagram gestalkt. Also natürlich nur ganz kurz, nur um sich ein Bild zu machen, man will ja schliesslich wissen, worauf man sich einlässt. Ein paar Urlaubsfotos, definitiv eine Green Flag, ein Spiegelselkie,

ein Bild mit Freunden (darauf natürlich eine Frau, vermutlich seine Cousine, hoffentlich). Ich dachte sofort, ich wüsste, wer er ist. Genau das Gleiche bei Dating-Apps. Man swipet durch Gesichter, man klickt auf Profile. Total oberflächlich, wenn man so darüber nachdenkt. Und dann ist da noch der Druck der Freundesgruppe. Jeder hat schon den einen gefunden, den einen fürs Leben. Früher hätte man sich vielleicht Zeit gelassen, einander kennengelernt, sich in Ruhe verliebt. Heute geht das alles irgendwie viel schneller. Früher schrieb man Liebesbriefe, pflückte Blumensträuße und beobachtete gemeinsam Sterne. Aber all das braucht Bemühung und Zeit, die die Generation Z aus irgendeinem Grund nicht mehr hat. Wir wissen es alle. Wir wissen, dass soziale Medien ein bisschen die Magie stehlen. Liebesbriefe sind durch Face-Snaps ersetzt worden, und der Sternenhimmel ist irgendwie auch nicht mehr so wichtig. Und genau hier ist der Witz daran: Wir kritisieren, dass die sozialen Medien die Romantik töten, während wir gleichzeitig auf genau diesen Plattformen die ersten Funken erleben. Die ersten Nachrichten, die uns schmunzeln lassen. Und trotz der unklaren Kennenlernphasen und unzähligen Situation-ships kann Dating ja richtig schön sein. Ich meine, wir alle lassen uns darauf ein. Wir lachen über dumme

Anmachsprüche und erleben Momente, in denen ein Gespräch einfach klickt. Wir gehen auf spontane Spaziergänge, trinken gemeinsam Kaffee und merken erst nach Stunden, dass wir eigentlich die ganze Zeit lachen und uns dabei heimlich super verstehen. Es gibt diese kleinen Augenblicke, die man nicht vorhersehen kann: ein Lächeln über die Strasse, ein Gespräch um Mitternacht, ein spontanes Treffen, das länger dauert als geplant. Plötzlich ist alles, was vorher so kompliziert schien, gar nicht mehr so wichtig. Ja klar, wir erleben Liebe heute anders, aber nicht weniger wertvoll. Am Ende zählt nicht, wie klar der Status war. Es zählt, dass wir merken: Dating kann auch in dieser hoffnungslosen Generation immer noch schön sein.

Spontaner Trip in die Berge, ohne mich

Ich verrotte gerade im Bett. Es ist Samstagabend und gutes Wetter. Spätestens jetzt müssten die Alarmglocken klingeln. Ich bin definitiv am falschen Ort. Ich sollte nicht meine Serie binge-watchen, sondern gerade an der gross angepriesenen, geilsten Party des Sommers sein. Aber naja, ich habe mich dazu entschieden, eine «Auszeit» zu nehmen, einen entspannten Abend zu Hause. Was soll ich denn sonst machen, wenn ich keine Einladung bekomme und auch meine Freunde nicht daran dachten, dass ich ja auch eine mögliche Begleitperson wäre? FOMO (für die älteren Generationen: «Fear of Missing Out», und für alle, die noch nicht mal Englisch sprechen: «die Angst, etwas zu verpassen») ist dieser heimtückische Begleiter, der jedes Wochenende an die Tür klopft, wenn man nicht zur populären Freundesgruppe des Jahrgangs gehört. Ich liege also im Bett, meine Lieblingschips in Reichweite, der Laptop auf dem Bauch, und Netflix läuft seit Stunden. Eigentlich alles Aspekte, welche mich glücklich machen, doch trotzdem fängt genau da das Gedankenkarussell an. «Was, wenn genau jetzt etwas richtig Lustiges passiert und morgen alle darüber reden? Hat jemand ein Feuerwerk gezündet, nur um mir zu zeigen, dass ich es

verpasse? Was, wenn ich ein Aussenseiter bin und niemand mich dabeihaben will?» FOMO ist ein ekelhaftes Gefühl. Eine bittere Mischung aus Neid und Panik. Und dann kommt der Moment, in dem eine Einladung ins Postfach flattert. «Kommst du zum Grillabend?» steht da. Mein Herz schlägt einen kurzen Takt schneller. Aber dann erinnere ich mich: Ich habe ja schon beschlossen, diesen «entspannten Abend» zu nehmen, um nicht in ein Burnout zu rennen. Die Ironie beisst mich: die doppelte FOMO. Wenn ich die Einladung ablehne, verpasse ich die Party, wenn ich sie annehme, bin ich danach unbrauchbar. Man könnte sagen, FOMO legt mir ständig Steine in den Weg. Aber FOMO kennt keine Logik. Manchmal, wenn du gar keine Pläne hast, taucht sie trotzdem auf. Eine Freundin schreibt in den Chat: «Spontaner Trip in die Berge (ja, auch wir Jungen mögen die Berge), wer kommt mit?» Mein erster Impuls: «Klingt geil, ich bin dabei!» Dann der Blick in meinen Kalender, die Ruhe ruft laut nach mir, und ich schreibe zögernd: «Sorry, wird doch nichts.» Zwei Stunden später sehe ich die Fotos: lachende Gesichter in der Insta-Story, Selfies mit wunderschöner Landschaft und Sonnenuntergang, irgendjemand hat sogar eine Gitarre mitgebracht. Und da ist es wieder: dieses nagende Gefühl, dass du gerade am falschen Ort

bist, und zwar schon zum zweiten Mal an diesem Abend. Trotz allem ist FOMO ein Lehrer. Es lehrt uns, Entscheidungen zu treffen und auch zu akzeptieren, mit verpassten Chancen zu leben und auf sich selbst zu hören. Es erinnert uns daran, dass wir selbst die Kontrolle über unsere kleinen Abenteuer haben. Und vielleicht tröstet es uns ein bisschen zu wissen: Jemand schwingt gerade jetzt sein Tanzbein und würde sich sehnlichst wünschen, genauso im Bett zu verrotten.

Die Müdigkeit, die auch mit Duftkerzen bleibt

Mentale Gesundheit ist das neue Smalltalk-Thema. Früher sprach man über das Wetter, die Pläne nach dem Feierabend oder den grossen, anstehenden Mathetest; heute über Schlafstörungen. Ich merke, dass Mental Health überall ist. Nicht nur als grosse Diagnose mit weissem Kittel, sondern als flüchtiger Satz im Chat «Heute komme ich nicht zur Schule, bin zu erschöpft» oder das Gähnen im Unterricht, wenn der Kopf schon um 8 Uhr leer ist. Auf ein «Ich kann nicht mehr» antwortet man mit einem einfachen «Same» und danach kommt ein Lachen. Halb ironisch, halb Hilfeschrei. Aber das ist das Ding. Hinter all dem Humor steckt echt was. Diese Müdigkeit, die nicht weggeht, egal wie lange man schläft. Das Gefühl, dass alles zu viel ist, auch wenn eigentlich nichts passiert. Wir sind die Generation, die «traumatisiert» ist, wenn sie sich verschluckt und «depressiv», wenn man müde ist. Doch hinter dieser Ironie steckt Wahrheit. Laut einer Studie von unicef.ch sind fast 40% aller befragten Jugendlichen von mentalen Problemen betroffen. Rund 30% sprechen mit niemandem darüber. Diese Zahlen sind nicht nur Statistik. Diese Zahlen sind unsere Mitmenschen, Freunde und

Familien. Unsere Eltern reagieren darauf meist mit einem verständnisvollen aber leicht erschöpften «Das gab's bei uns nicht». Und vielleicht stimmt das ja sogar – nicht, weil sie glücklicher waren, sondern weil niemand gefragt hat. Und niemand darüber sprach. Früher hiess es «Reiss dich zusammen.» Heute heisst es «Mach mal Self-Care.» Das Resultat ist erstaunlich ähnlich, nur klingt es auf Instagram besser. Damit meint man Kerzen anzünden, Tee trinken, kurz meditieren – um sich dann trotzdem wieder bis 3 Uhr kaputtzudenken. Wir sind die erste Generation, die versucht, sich aktiv nicht zu zerstören. Mit Achtsamkeits-Apps, Journals und Therapievideos auf YouTube. Und trotzdem sind wir alle irgendwie durch. Burnouts, Depressionen, Ängste und Überforderung sind keine Fremdwörter mehr, sondern Teile des Alltags. Für viele in der Gen Z. Nicht alle sind betroffen, aber irgendwie kennt jede und jeder jemanden, der es ist. Wir sind also nicht allein, doch viele fühlen sich so. Und klar, wir sprechen mehr darüber. Gleichzeitig sind wir selbst Profis im Selbstdiagnostizieren. Vielleicht, weil von aussen das Verständnis fehlt. Oder vielleicht weil wir uns davor fürchten, eine echte Diagnose zu bekommen. Wir posten Zitate über mentale Probleme, schreiben darüber und tauschen uns am Familientisch aus. Das ist gut. Wir

reden so viel über alles. Politik, Serien, Dates, unsere Morgenroutinen, aber wenn's ums Innenleben geht, wird es still. Die unangenehmen Dinge werden verschwiegen. Weil echte Gefühle und Wahrheit oft nicht schön aussehen. Und weil wir Angst haben, nicht verstanden zu werden. Vielleicht ist das die wahre Form von Self-Care. Keine Lichterketten und keine heiße Badewanne, sondern das ehrliche Gespräch, das kurz weh tut, aber länger hält. Weil wir keine Generation sind, die zu viel über mentale Gesundheit spricht, sondern endlich eine, die aufgehört hat zu schweigen.

Ich will Pippi sein

Ja, ich will Pippi sein. Ich will bunte Strümpfe tragen und meine zwei Zöpfe so selbstbewusst rocken wie sie. Ich möchte aufstehen, kurz das Pferd anheben und Pfannkuchen zum Frühstück essen. Mit einem Koffer voller Goldmünzen in einer bunten Villa leben und Herr Nilsson zuschauen, wie er an der Lampe herumturnt. Nicht, weil sie viel Geld hatte, sondern weil Pippi Langstrumpf und ihr Leben für mich das Symbol einer Zeit sind, die wir alle ein bisschen zurückhaben wollen. Diese süsse, chaotische Kindheit, in der das Schlimmste war, dass der Kaugummi in den Haaren klebte, und nicht, dass meine Insta-Story zu wenige Likes hat. Kein Wunder also, dass die Gen Z so sehr nach Nostalgie sucht. Wir leben zwischen zwei Extremen. Wir lieben sie, aber hassen sie gleichzeitig. Es macht uns traurig, wenn wir die Intros der alten Kinderserien hören, aber sehen, wie sich die Charaktere in modernere Figuren umstylen. Auch dann, wenn wir das Parfüm unserer Oma riechen, bei der wir früher fast jeden Tag verbracht haben. Plötzlich schmerzt es, weil wir merken: Die Zeit rennt uns um die Ohren. Und wir rennen hinterher wie Idioten. Aber trotzdem, passiert etwas Magisches, wenn ich Pippi sehe. Meine Heldin, die

mir schon als kleines Kind Mut machte und mir zeigte, dass auch Mädchen stark sind. Sie ist diejenige, weshalb ich nie an wahrer Freundschaft zweifelte, weil sie es mir vorgelebt hat. Pippi hat Tommy und Annika. Zwei echte Freunde, die immer da sind ohne Wenn und Aber. Keine Fake Freunde, von denen wir uns heute fürchten. Die dich feiern, solange du funktionierst, gut aussiehst und keine schlechten Tage hast. Sie zeigen, dass es Menschen gibt, auf die man sich verlassen kann, selbst wenn die Welt auf dem Kopf steht. Und Pippi? Sie ist für alle da. Für Freunde, für die Schwachen, für jeden, der ein bisschen Mut braucht. Sie besiegt alte Männer, die meinen, die Welt kontrollieren zu müssen. Und dann ist da noch ihr Stil. Pippi lebt nicht in Schwarz, Weiss und Beige so wie wir. Sie liebt Muster, Farben. Je bunter, desto besser. Heute trauen wir uns kaum mehr, etwas auszuprobieren, ohne dass jemand einen «Trend» gestartet hat. Sonst wären wir natürlich nicht mehr passend und andere würden sich darüber lustig machen. Sie steht dafür, einfach zu tun, was man liebt und sich nicht verpflichtet zu fühlen, sich von den Trends mitreißen zu lassen. Und genau das fehlt unserer Generation unfassbar stark. Wir haben verlernt, einfach das zu tun, was uns Freude macht, ohne uns ständig den Kopf zu zerbrechen. Das, was wir an unsere

Kindheit (oder an der Vorstellung davon) so schätzen. Wir planen und optimieren so stark und verlieren dabei das kleine rebellische Glück aus den Augen, das Pippi so selbstverständlich lebt. Wir tracken Schlaf, Kalorien und Schritte, aber haben keine Ahnung mehr, wann wir das letzte Mal glücklich waren. Ich denke genau das ist der Grund, warum Nostalgie uns so trifft. Alles hat sich verändert: Smartphones, Apps, soziale Netzwerke und die ständige Erreichbarkeit. Das Tempo hat sich vervielfacht. Ich schaue zurück auf eine Zeit, in der man einfach draussen war, Abenteuer erlebte, sich langweilen konnte und trotzdem glücklich war. Genau das vermischen wir. Und zwischen all dem ist Pippi einfach Pippi. Sie klettert auf Bäume, schneidet Spaghetti mit der Schere und singt, ohne die Töne zu treffen. Man vergisst schon fast wie kompliziert unser Alltag geworden ist. Lasst uns doch alle ein bisschen mehr wie Pippi leben.

Wer räumt später eigentlich auf?

«Und, wofür hast du gestern abgestimmt?», fragen wir, als würden wir das schon ewig tun. Politische Beteiligung wird plötzlich richtig ernst genommen, je älter wir werden. Ob das daran liegt, weil die Welt den Bach runter geht? Keine Ahnung. Vielleicht auch einfach, weil jetzt so ziemlich alle aus der Gen Z langsam erwachsen werden und beginnen, selbst zu denken. Das könnte man zumindest erwarten, meiner Meinung nach. Wir diskutieren über Klimaproteste, über Wahlbeteiligung, über die Verantwortung in der Politik. Gleichzeitig merken wir, dass die Welt doch viel komplizierter ist, als wir dachten. Der Klimawandel ist nicht nur ein Geografie-Video von einem Eisbären, der auf einer Eisscholle untergeht und der Rechtsrutsch passiert nicht irgendwo weit weg. Es schleicht sich in Entscheidungen, Gesetze und Gespräche in der 10-Uhr-Pause. Ob es uns Angst macht? Ja, ich würde schon sagen. Aber wir haben ja alle unsere Meinungen. Wir stolpern über Quellen, die..., wie soll ich sagen, nicht ganz so verlässlich sind. Ich meine, ja, es ist verlockend alles zu glauben und weiterzuerzählen, wenn man Menschen sieht, die genauso denken wie man selbst. Wer braucht schon einen Faktencheck? Und ich

denke, genau hier liegt ein Dilemma. Wir wollen uns beteiligen und einbringen, aber gleichzeitig merken wir, wie schnell wir uns durch unser Halbwissen, merkwürdigen Schlagzeilen und schnell zusammengegoogelten Artikel verheddern können. Manchmal reicht schon ein gut formulierter Insta-Post oder ein überzeugender Kommentar und schon fühlen wir uns wie Expertinnen oder Experten für Klimapolitik und Menschenrechte. Und ja natürlich, das kann sehr gefährlich werden. Unsere Argumente verbreiten sich wie ein Lauffeuer, nicht nur an unseren Schulen, sondern irgendwann auch in die «echte» Politik. Plötzlich haben wir die Hände im Spiel und wir können uns kaum erinnern, wo wir angefangen haben. Aber natürlich, bevor mich jetzt jemand falsch versteht: Ich rede hier noch lange nicht von allen aus der Gen Z. Nein, ich will nicht behaupten, dass wir alle leichtsinnig und politisch hyperaktiv sind, auch wenn es manchmal so wirkt. Manche von uns schlafen morgens länger und ignorieren die Nachrichten und andere engagieren sich einfach auf ihre Weise. Ich wurde schon oft darauf angesprochen, wie bemerkenswert es sei, wie sich die «heutige Jugend» mit der Politik beschäftigt. Und da bin ich total einverstanden. Es ist tatsächlich bemerkenswert, wie viele von uns

Fragen stellen, Debatten führen und nicht einfach die Hände in den Schoß legen. Wir nehmen häufig aktiv teil, wollen mitreden und verstehen. Das Spannende daran ist, dass dieses Engagement tatsächlich auffällt. Erwachsene, die uns skeptisch betrachten, erkennen plötzlich, dass wir uns wirklich kümmern. Aber hallo?! Zurecht! Wir sind schliesslich die Generation, die in den nächsten Jahren damit beschäftigt ist, die Fehler, die wir heute treffen, auszubaden. Also müssen wir uns gefälligst einmischen. Halt oft nur etwas bedachter, wenn es nach mir gehen würde. Nicht, dass wir später im Trümmerhaufen stehen und uns fragen, warum niemand vorher etwas gesagt hat.

Warum Social Media mich hässlich fühlen lässt

Morgens, 06:45 Uhr. Der erste Blick geht nicht nach draussen, sondern auf mein Handy. Der Algorithmus weiss, was ich brauche, bevor ich's tue: Motivation. Nach dem dritten Mal auf «Schlummern» drücken, schreit mir irgendein Girl mit perfektem Make-Up und einem Iced Matcha Latte in der Hand «You Got This!» entgegen. Ich gähne, mein Kaffee ist braun, nicht grün und mein Gesicht: ungebügelt. Beim Zähneputzen werfe ich einen Blick in den Spiegel. Ich sehe... mich? Oder sehe ich die Version, die ich gestern auf Insta gepostet habe? Mein Spiegelbild lässt mich unwohl fühlen. Ich muss jetzt was ändern, so wie das Mädchen von TikTok. Sie war schön, um 7 Uhr morgens. In der Bahn dann das übliche Scrollen. Zwischen neuen Trends, Rezepten, News aus der Politik, das neue Selfie meiner Freundin. 430 Likes. Mein Post bleibt bei 150 hängen. Ich frage mich, ob Glück in kleinen Herzen messbar ist. Die Zeit vergeht wie im Flug. Die Welt rast aussen an mir vorbei, ohne dass ich sie wahrnehme. Mir ist übel, vom starren Blick auf den Bildschirm. Das ist mir aber eigentlich total egal, ich will die spannenden Videos natürlich nicht verpassen. An die Betrüger, Hacker

und alten Männer mit falscher Identität denke ich dabei kaum. Auch Cybermobbing ist nur Nebensache. In der Schule wandert mein Blick abwechselnd von meinem iPad auf die Uhr. Auf Pinterest sehe ich das perfekte Leben, das ich niemals haben werden. Realistisch gesehen. Virtuell ist das aber möglich, ist ja klar. In der Mittagspause höre ich von jemandem sagen, sie wolle «digital-detoxen». Ich nicke beeindruckt. Ich frage mich, ob das in der heutigen Welt überhaupt möglich ist. Mein Blick wandert auf das Tablett mit dem Essen. Ich mache ein Foto davon, nicht weil es schön ist, ganz im Gegenteil, sondern, weil mein Handy schon in der Hand ist. «Warum nicht?» denke ich, während ich die Pommes ins richtige Licht rücke. Dann am Nachmittag, der Reality-Check, die Gruppenarbeit. Einer redet, die anderen sind am Handy, keiner hört zu. Ironisch, wie uns Social Media verbindet. Ich weiss jetzt, was meine Cousine in England gerade macht, nicht aber wie es meiner Sitznachbarin geht. Abends im Bett scrolle ich ein letztes Mal durch die perfekt, auf mich abgestimmte For-You-Page. Wenige Sekunden später: ein Lifehack, ein Körpervergleich und ein Beziehungstipp. Ich fühle mich gleichzeitig angespornt und unzureichend. Und trotzdem, irgendwo zwischen Memes, Nachrichten und Selfies, steckt da auch was Gutes. Social Media ist

nicht nur immer ein Schein, es ist auch Licht. Inspiration. Dort finde ich Menschen, denen es gleich geht, die dasselbe fühlen und dieselben Fragen stellen. Gleich dumme wie ich. Menschen, die Dinge laut sagen, die ich mich niemals trauen würde. Social Media kann auch mutig sein. Es hat Proteste gestartet, Karrieren ermöglicht und neue Freundschaften geknüpft. Vielleicht lernen wir irgendwann, beides zu sehen: die Illusion und die Möglichkeit. Doch heute, lässt mich Social Media hässlich fühlen.

Sokrates hatte schon immer recht

Wir sind faul. Unhöflich und egoistisch. Ich sitze im Bus. Eine ältere Frau steigt ein. Niemand steht auf, ich auch nicht. Und während sie sich mühsam an der Stange festhält, denke ich. Das ist jetzt also dieser Moment, in dem wir uns alle schämen sollten, Teil der Generation Z zu sein. Wir, die Faulen, die im Bus lieber sitzen, weil stehen schon zu viel ist. Es ist leicht uns zu hassen. Wir sind die Generation, die keine Manieren hat. Die nicht grüsst, nicht anruft, nicht zurückruft und sich über alles beschwert, was nach Verantwortung riecht. Wir sind die Generation, die im Zimmer lebt, als wäre es der Abfallsack aus der Küche. Einfach mit etwas Persönlichkeit. Zwischen Chipskrümeln, leeren PET-Flaschen und der stinkenden Sporttasche von letzter Woche. Ich höre meine Eltern im Flur rufen: «Kannst du wenigstens den Teller runterbringen?» – und antworte mit einem genuschelten «gleich», das in Wahrheit nie passiert. Wir sagen, wir hätten zu viel Stress, um zu helfen, aber schaffen es trotzdem eine Stunde vor dem Spiegel den perfekten Wimpernschwung hinzubekommen. Wir sind eine sehr bequeme und unmotivierte Generation, meinen alle. Ich sehe es ja ein, wir drücken mehrmals auf «Snooze» auf

dem Handy, statt aufzustehen. Wir bestellen lieber Essen, als es selbst zu kochen. Hausaufgaben werden (wenn überhaupt) immer auf den letzten Drücker erledigt. Die Arzttermine lieber online machen, als anzurufen. Keine Lust und Energie zu reden. Wir helfen nur, wenn wir Lust haben, und selbst dann nur halbherzig. Wir reden wenig, antworten knapp, gehen Diskussionen aus dem Weg. Wir tun so, als würden wir zuhören, während wir eigentlich nur auf die Pause warten. Wir nicken, wir stimmen zu, aber ändern nichts. Es gibt Tausende Vorurteile über uns, die einen mögen ja sogar stimmen, aber sie machen uns nicht aus. Wir sind sensibel, wir lachen viel, wir sind loyal denjenigen gegenüber, die uns wirklich was bedeuten. Wir sind schnell gelangweilt, klar, das wissen wir natürlich, aber wir wissen auch, dass wir uns für etwas einsetzen, das uns wirklich interessiert. Und dann sitze ich hier und schreibe Kolumnen. Über uns. Für uns. Ich höre, wie meine Schwester nach Hause kommt, nach einem ganzen Tag Arbeit für einen mickrigen Lehrlingslohn, wobei sie die Aufgaben ihrer Arbeitskolleginnen übernimmt. Ich höre sie erschöpft ausatmen, während ich darüber schreibe, dass die Generation Z ja so faul ist, unnützlich und nichts tut. Vielleicht bleiben meine Kolumnen ungelesen, denn wir lesen ja keine Zeitung mehr. Und trotzdem sitze

ich hier, tippe, schreibe, weil ich das Gefühl habe, dass es etwas bewirken kann – zumindest, dass man kurz innehält, über uns nachdenkt und vielleicht sogar über sich selbst. Schon Sokrates wusste es vor über 2400 Jahren: «Die Jugend liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität.» Und ja, wir sitzen da, die Beine übereinandergeschlagen, und schmunzeln über all die Vorurteile. Einige mögen stimmen, andere können wir ohnehin nicht ändern, also lernen wir, sie einfach zu ignorieren. Wir schreiben, wir denken, wir streiten und wir arbeiten, auf unsere ganz eigene, chaotische Art. Am Ende sind wir selbst die Zukunft, nicht die Klischees, die andere über uns verbreiten.

Zwischen den perfekten Broschüren gefangen

Alle haben einen Plan für meine Zukunft. Nur ich nicht, dabei bin ich die Einzige, die sie leben muss. Beim Familienfest kommt die unvermeidliche Frage: «Na, schon entschieden?» und der darauffolgende, entsetzte Blick der Tante, wenn ich mit «Nein» antworte, als hätte ich vergessen, die Steuererklärung abzugeben. Ich bin 18, schreibe vier Prüfungen in den nächsten drei Tagen, eine Hausarbeit und muss nebenbei wissen, was ich studieren will. Das hätte schon vor Jahren klar sein müssen. Das Absurde? Tausende Möglichkeiten. Jede mit glänzender Broschüre, jede «die Beste». Ich informiere mich, recherchiere Studiengänge und Ausbildungswege, es sind einige, die mir gefallen, die jedoch am nächsten Tag schon wieder vergessen sind. Jeder ist voller Ideen: Medizinstudium, Architektur oder ein Auslandsjahr in Australien. Und dann bin da noch ich, immer noch am Blättern, zwischen den tausend Broschüren. Die Erwartungen kommen von aussen, der Druck und die Ansprüche in den Teenagerjahren sind um einiges grösser als das eigene Interesse, nach der Schule weiterzumachen. Mit noch mehr Schule. Besonders die älteren Generationen, die mit viel Lebenserfahrung,

haben die besten Ratschläge. Und diese, in Massen. Für meine Situation ist die Zukunft wie ein Rucksack, schwer und unhandlich. Ein ständiger Begleiter, nicht nur in Gesprächen, sondern auch in meinem Kopf. Sie sitzt mit mir im Bus, in der Schule und taucht sogar auf, wenn ich abends meine Augen schliesse. Für die Aussenstehenden ein Thema beim Kaffee. Sie nennen es Erfahrung, ich nenne es Überforderung. Ich nicke, wenn der nächste Tipp kommt, lächle dankbar bei der nächstbesten Idee für meine Zukunft. Es ist ja nur eine Entscheidung, die die nächsten 45 Jahre meines Lebens beeinflusst. Es ist komisch, dass man sich auf die Zukunft freut aber gleichzeitig Angst davor hat. Bin es überhaupt ich, die sich entscheidet, oder sind es die Anforderungen? Vielleicht liegt das Problem gar nicht darin, dass ich keine Ideen habe. Vielleicht habe ich einfach zu viele. Ich will reisen, studieren und die Welt verändern. Doch habe ich für alles die Zeit und den Mut? Und ist es das, was die anderen von mir erwarten? Vielleicht liegt darin auch etwas Befreiendes, eine Erkenntnis, dass nicht jeder Plan perfekt sein muss und dass Scheitern erlaubt ist. Zukunftsangst ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Respekt und Bewusstsein vor allen Möglichkeiten, die uns offenstehen. Und im weitesten Sinne ist Offenheit

doch einfach eine rohe Form von Freiheit. Ich frage mich oft: Gibt es überhaupt den einen richtigen Weg? Oder besteht das Leben einfach aus tausend kleinen Umwegen, die man später irgendwie zusammensetzt? Vielleicht ist die Angst, sich falsch zu entscheiden, grösser als die Gefahr, es wirklich zu tun.

Meine Küchentisch-Konflikte

Mein Vater hat neulich «Bro» gesagt. Einfach so, mitten im Satz. Er hat es wirklich ernst gemeint. In diesem Moment wusste ich: Wir müssen reden. Es ist cringe, wenn Eltern anfangen, Jugendwörter zu benutzen. Sie tun das mit einer unbeholfenen Entschlossenheit, als hätten sie kurz vergessen, dass Sprache auch Generationsgrenzen hat. Er hat es ganz natürlich eingebaut, als wäre es schon immer Teil seines Wortschatzes gewesen: «Bro, kannst du mir mal das Salz geben?» Ich musste es kurz verinnerlichen. Ich lachte kurz, aber ehrlicherweise wollte ich das Gespräch auf der Stelle beenden. Ich fragte ihn, wieso er das sagte. Es klang vielleicht zu scharf, fast schon so, als müsste ich das Wort beschützen. Als wäre es mein Kind. Er zuckte mit den Schultern. «Naja... du sagst das ja auch immer, darf ich nicht? Ich rollte mit den Augen, warf ihm einen asozialen Blick zu. «Weisst du, dass du selbst ständig so redest? Noch viel schlimmer, dich versteht man mittlerweile gar nicht mehr!» fügte er noch als Verteidigung an. Er sitzt da, spielt den Moralapostel, während er selbst kurz davor ist, ins System zu rutschen. Ich meine, come on, er hat selbst schon «Bro» gesagt. Also wollte ich ihm erklären, dass es einen Unterschied

gibt, zwischen benutzen und dürfen. Dass Wörter nicht einfach frei im Raum schweben, wie Salzstreuer, die man sich gegenseitig reicht. Sprache ist Macht. Und Altersbeschränkung. Und manchmal auch etwas Besitzanspruch. Aber wie erklärt man nun seinem eigenen Vater, dass er offiziell zu alt für «Bro» ist, ohne dabei wie ein überhebliches Arschloch zu klingen? Eben. Gar nicht. Also schwieg ich. Er redete weiter. Über Respekt. Über Sprachkrisen. Über meine Generation, die angeblich kein Deutsch mehr beherrscht. Die Generation, die nur noch in Abkürzungen existiert. Keine emotionale Tiefe mehr. Ich nickte, kaute auf meinem Essen herum und dachte mir, wie ironisch es ist, dass genau diese Kritik jetzt aus dem Mund eines Mannes kommt, der vor zwei Minuten noch versucht hat, sich verbal in meine Sprache einzuschleichen. Ich finde es unangenehm. Er versteht das nicht. Und vielleicht kann er es auch gar nicht verstehen. Sprache ist nicht nur Kommunikation, sie ist Charakter und Zugehörigkeit. Ein Wort wie «Bro» ist kein belangloser Ausdruck, sondern ein kleines Stück Gen Z. Und wenn er es benutzt (übrigens gehört er zur Generation X), spüre ich, wie sich unsere Zeiten überlappen, ohne dass jemand wirklich die Grenze zieht. Ich schaute meinen Vater an. Er sah halbwegs zufrieden

aus. Ich stand auf, räumte meinen Teller weg und sagte
beim Gehen: «Bro, chill mal.»

Er lachte.

Ich nicht.

Epilog

Die Kolumnen sollen keine abschliessenden Antworten liefern. Sie halten fest, wie es sich anfühlt, in einer Zeit aufzuwachsen, die von Geschwindigkeit, ständiger Erreichbarkeit und Erwartungen geprägt ist. Die Texte sind Momentaufnahmen, die Gedanken, Beobachtungen und Gefühle aus dem Alltag der Generation Z widerspiegeln.

Wenn dieses Buch dazu beiträgt, Perspektiven zu erweitern und Verständnis zu fördern, erfüllt es den Anspruch, den ich als Mitglied der Gen Z an diese Arbeit gestellt habe.

Widmung und Dank

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei meinem Betreuer Thomas Müller bedanken. Seine zahlreichen Ratschläge, Anregungen und hilfreichen Antworten haben mich während des gesamten Arbeitsprozesses begleitet und diese Arbeit entscheidend geprägt.

Ein besonderer Dank gilt meinen Eltern, die mich in vielen Phasen unterstützt und mir geholfen haben, dieses Projekt auf die Beine zu stellen. Ihre Geduld und ihr Engagement waren für mich von grosser Bedeutung.

Zum Schluss möchte ich mich bei meiner eigenen Generation bedanken. Ihre Erfahrungen, Gespräche und Perspektiven waren ausschlaggebend für die Entstehung dieses Buches.

Ihnen widme ich dieses Buch mit grosser Dankbarkeit.

Impressum

- Verfasserin Lynn Piubel (Jg. 2007)
lynn.piubel@icloud.com
- Auflage 1. Auflage: Januar 2026
- Titelbild Das Titelbild und der Buchrücken wurden mit dem KI-Tool ChatGPT 5.2 (Text-zu-Bild-Funktion) auf Basis eigener Ideen und Vorgaben erstellt.

“Die Stimme
einer Generation,
die gehört werden will.”

