



Alles so schön bunt hier? Die junge Generation verheddert sich in endlosen Möglichkeiten

Ich ist ein anderer

Sie können alles, sie dürfen alles, und sie haben dreihundert Freunde bei Facebook. Die Dreißigjährigen haben ein Problem. Ein Hilferuf VON NINA PAUER

Von außen ist alles perfekt: Anna, 27, ist hübsch, ehrgeizig, hat einen begehrten Job in einer Werbeagentur und sieht auf jedem ihrer Facebook-Fotos ausgeschlafen aus. Bastian, 31, entspannter Langzeitstudent, wie Anna ein wohlbehütetes Lehrerskind, ist cool, charismatisch, begeisterungsfähig und kreativ.

Nur bei Herrn G., ihrem gemeinsamen Therapeuten, lassen die beiden ihre Maske der zelebrierten Lässigkeit und Perfektion fallen. Bei ihm sprechen sie über die Ängste, die niemand offen zu thematisieren wagt, obwohl sie das Lebensgefühl einer gesamten Generation bestimmen: der riesige Druck, sich selbst zu verwirklichen, die ewigen Zweifel, sich dabei falsch zu entscheiden oder im Konkurrenzkampf nicht bestehen zu können. Arbeit, Liebe, Freundschaft, Eltern, Politik – in fünf großen Therapiesitzungen spiegeln Anna, die sich permanent auf der Kippe zum Burn-out befindet, und Bastian, der sich im Modus unentschlüsselter Vorläufigkeit verloren hat, die Ängste der heute jungen Erwachsenen.

Willkommen in unserer Show. Willkommen beim größten Casting, das die Welt je gesehen hat. Willkommen zum irrtümlichen Format ever. Willkommen zu der Sendung, die alles toppt, was an Reality-TV bisher ging. Willkommen zu »Germany's next Selbstverwirklicher«. So heißt unser geiles Quiz. Das Geile daran: Es läuft unser ganzes Leben. Live und in Farbe. Und das Allerheiligste daran: Wir sind nicht nur die Kandidaten. Wir sind auch die Jury. Wir sind Heidi. Wir sind Dieter. Wir sind es, die die Fotos vergeben. Wir sind es, die die Recall-Zettel verteilen. Nur dass wir dabei sogar noch viel fieser gucken und sogar noch gemeinere Sprüche als die Originale reißen. Beim Casting, bei dem wir nach uns selbst suchen, sind wir hammerhart zu uns. Denn wir wollen alle ins Finale.

Anna starrt auf das Bücherregal. Herr G. sitzt ihr gegenüber auf einem Sessel vor seiner Bibliothek. Er blickt an ihr vorbei aus dem Fenster. Er wartet auf Annas Antwort. Aber Anna schweigt. Sie tastet lieber die Buchertitel auf der Höhe von Herrn G.s Schultern mit den Augen ab. *Lexikon der Psychologie. Das erschöpfte Selbst. Und Nietzsche weinte. Das Wunder der Achtsamkeit. Psychotherapie: Eine erotische Beziehung.*

Anna hat keine erotische, sondern noch gar keine Beziehung zu Herrn G. Der Therapeut, zu dem auch die Tochter der besten Freundin ihrer Mutter geht und deren Empfehlung sie gefolgt ist, ist ihr noch etwas suspekt. In penetrant buddhistischer Ruhe schaut dieser Mensch aus dem Fenster auf die bunt strahlenden Kastanienbäume des Berliner oder Hamburger Herbstes, unter denen die Prenzlauer Berger oder Sternschanzianer ihren Kaffee im Freien trinken. Vielleicht stehen die Bäume, auf die Anna schaut, auch in Köln, Mün-

chen oder Frankfurt. Eigentlich egal, jedenfalls scheint es, als würde Herr G. es mühelos fertigbringen, auf ihre Antwort zu warten, bis alle Blätter und alle Kastanien am Boden liegen und man den Atem der Cafésucher in der Schneeluft des Winters sehen kann.

Ob sich das nebulöse, unter der Oberfläche nervös vor sich hin brodelnde Gefühl, das sie zu ihm geführt hat, irgendwie mit Worten beschreiben lässt, hatte er von Anna wissen wollen. Anna seufzt. Eigentlich hat sie überhaupt keine Zeit für diesen Psychokram. Eigentlich hat sie gerade total viel zu tun. Sie denkt an alle verpassten Anrufe, die ihr seit zehn Minuten lautlos in ihrer Tasche liegendes iPhone mittlerweile gesammelt haben dürfte. Sie hält diese Stille hier drinnen nicht aus. Anna hibbeln mit den Füßen.

»Das habe ich doch gerade eben schon gesagt«, sagt sie klar und verständlich. »Mir wird alles zu viel. Der Druck macht mich einfach fertig.«

Anna hat seit Jahren ein Schlafproblem. Nachts ist sie hellwach. Sie kann sich nicht mehr entspannen. Alles in ihrem Kopf rast. Sie macht sich Sorgen, über alles. Was die Kollegen von ihr denken, ob sie gut genug ist in dem, was sie tut, ob sie dabei locker genug rüberkommt, individuell genug, kreativ genug, natürlich genug. Sie denkt tausend Sätze, die alle mit »Ich muss« beginnen.

Am schlimmsten ist es, wenn Anna früher Schluss machen kann und sich brav um elf ins Bett legt. Dann steht sie stundenlang auf und legt sich wieder hin. Macht das Licht aus und wieder an, fährt den Computer runter und wieder hoch. Manchmal trinkt sie in ihrer Verzweiflung zwischen ihren Schlafversuchen einen dieser blöden Ruheetees, dessen dämliche Sonne über den dämlichen lila Hügel auf der Verpackung sie eigentlich schon so aggressiv macht, dass sie allein davon gleich wieder hellwach wird.

Anna ist abhängig von Baldrian-forte-Kapseln. Obwohl sie schon rein marketingtechnisch eigentlich nicht glauben kann, dass Dinge mit so einem trashigen Logo wie »Das gesunde Plus« wirklich ihr Wohlbefinden steigern könnten. Nach dem dritten Ins-Bett-Gehen reißt Anna sich die Schlafbrille von der Nase und legt sich das Lavendelkissen, das ihr ihre Mutter geschenkt hat, auf die Stirn. *Rest your eyes* steht darauf. Anna atmet tief ein und aus. Ganz, wie es ihr die CD zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobson vorsagt. Das Kissen müffelt unerträglich nach Oma-Seife.

Anna fährt zum vierten Mal den Computer wieder hoch. »Insomnia« postet sie bei Facebook. Es ist 2.32 Uhr. Anna reibt sich die Augen, rauf sich die Haare. Schüttet den zweiten Ruheetee in der Spüle aus. Notiert noch ein paar »SOFORT« auf ihrer To-do-Liste. Und geht zum fünften Mal ins Bett.

Diesmal mit ihrem iPod. Annas allerletzte und einzige Geheimwaffe gegen sich selbst heißt Bibi. Die kleine Hexe ist die Einzige, die ihr jetzt noch

Ruhe bringen kann. Ihre Lieblingsfolge, *Bibi und der Supermarkt*, kann Anna auswendig, seit sie vier ist. Früher lagen die Kassetten in dem Holzkassettenhalter, der neben ihrem Bett hing. Anna hatte sechzig Folgen. Jeden Abend durfte sie sich eine aussuchen. Schon damals konnte nur *Bibi Blocksberg* ihr beim Einschlafen helfen. Eigentlich hat sich in den letzten dreiundzwanzig Jahren also nicht viel geändert. Außer dass Bibi Anna heute nicht aus einem Rekorder, sondern über iTunes in den Schlaf hext. Und dieser Schlaf kein friedlicher Kinderschlaf mehr, sondern ein erschöpfter erwachsener Komazustand ist. Aus dem Anna schon fünf Stunden später komplett fertig wieder aufwachen muss.

Wir, die wir wie Anna sind, wissen, dass es zu unserem kranken Stressleben eigentlich keine Alternative gibt. Wer einen Job wie wir machen, wer wie wir in so einer unsicheren Branche zu so unsicheren Zeiten die Leiter nach ganz oben hochklettern will, gibt die Work-Life-Balance gleich an der Tür zum Büro ab. Und wer sich dessen nicht bewusst ist oder sich nicht vorstellen kann, das in Kauf zu nehmen, der muss sich gar nicht erst bewerben.

Nicht nur Anna, sondern wir alle wissen es: Im perfekten Job wartet niemand auf uns. Trotz Studium, Praktika, Auslandssemester und Vitamin B können wir uns nie sicher sein. Weshalb wir immer und einwandfrei funktionieren müssen, weshalb wir genau jetzt alles geben müssen. Weshalb wir nichts dem Zufall überlassen dürfen, sondern uns haargenau überlegen müssen, welche Wegbiegungen wir einschlagen. Um uns eines Tages die eine Stelle, die perfekt zu uns passt, die wir sind, genau im richtigen Moment schnappen zu können. Sonst ist sie besetzt. Und wir hätten alles verpasst. Nicht nur einen coolen Schreibtischstuhl, sondern vor allem uns selbst. Wir wären auf ganzer Linie gescheitert. Weil wir uns selbst verfehlt hätten. Weil wir die einzige richtige Version unserer selbst nie gelebt hätten.

»Behalten wir die Metapher, die Sie beim letzten Mal benutzten, doch einmal bei«, sagt Herr G. zu Bastian. »Warum machen Sie beim Casting denn nicht einfach mit? Warum singen Sie nicht vor?«

Bastian zuckt mit den Schultern. »Weil ich die alle eigentlich verachte. Die geklonten Mädels, diese Prolltypen, diese Stressleute.«

»Warum verachten Sie sie?«

»Weil sie nur noch Maschinen sind«, sagt Bastian angeekelt. »Die leben doch gar nicht mehr hinter ihrer Maske. Das ist doch pervers. Ich will nicht so ein Arbeitssklave werden wie die«, er lacht zynisch. »Außerdem ist mein Stück noch nicht vorführreif. Ich üb doch noch!«

»Und wie lange denken Sie noch zu üben?«

»Weiß nicht.«

Bastian grinst überheblich. »Passen Sie auf, jetzt kommt noch eine Metapher für Sie: Ich liege auf dem Glatteis. Ich rutsch da seit Jahren hin und her. Und stoße einfach nirgendwo gegen. Nichts formt mich. Ich warte einfach. Bis irgendwann vielleicht irgendwas passiert. Vielleicht kommt irgendwann endlich jemand, der mir sagt, was ich tun soll. Der große Bestimmer.«

Herr G. nickt langsam. Er notiert sich etwas.

»Und was, wenn Sie das selbst wären?«, fragt er Bastian.

»Na ja, dann warte ich wohl auf mich«, antwortet Bastian. »Stimmt eigentlich: Ich warte auf mich.«

»Ist das ein gutes Gefühl?«

»Weiß nich. Es ist ja eigentlich ganz entspannt. Man kann viel Bier dabei trinken ...«

Herr G. wendet sich von Bastian ab. Er guckt aus dem Fenster.

»... aber es ist schon so, dass es manchmal auch nervt. Ich kann mich halt so schlecht konzentrieren. Und sobald ich was anpacken will, machen es eigentlich alle schon besser. Der Vergleich macht alles kaputt. Da will ich nicht mitmachen. Dann zieh ich mich eben lieber zurück.«

Herr G. schaut Bastian nun wieder direkt an. »Macht Sie das glücklich?«

Bastian grinst.

»Nöö, glücklich nicht. Aber eben auch nicht total unglücklich.«

Herr G. schnaubt.

Bastians Grinsen wird breiter. Sarkastisch. »Wir müssen Sie fertigmachen, oder?« Er sieht Herrn G. voller Mitleid an. »Wir sind Ihre Plage, oder? Wir armen, depressiven, ausbildungsmüden Akademikerkinder.« Er lacht. »Ist ja aber auch echt schlimm mit uns. Und das Schlimmste ist: Uns werden Sie noch bis an Ihr Lebensende therapieren müssen.«

Herr G. verzieht keine Miene. Er deutet auf die Uhr.

»Bis nächste Woche.«

Was uns bloß so ruiniert hat? Wie Anna zu Anna geworden ist? Und Bastian zu Bastian? Herrn G. interessiert das auch. Er fragt es nur netter. »Wie lange geht das schon so mit diesem irrsinnigen Druck, den Sie verspüren?«, will er wissen.

Es dürfte so um das Abi herum gewesen sein. Da fiel der Startschuss zu unserer großen Versagens- und Versagensangst. Da eröffnete sie sich zum ersten Mal vor unseren Augen: die große, endlos weite Fläche. Offen, horizontlos, infinit lag sie plötzlich da.

Zukunft, so lautete dieses Neuland. Eine unangestastete, zu gestaltende, weiße Leere. Ohne einen einzigen Farbtupfer, ohne Begrenzungen, Zwänge, Zäune, Hindernisse. Wir nahmen all unseren Mut

zusammen und betreten, zögerlich, das weiße kühle Glatteis des Noch-Nichts. Wenn schon nicht euphorisch, dann aber doch mit einem gewissen Elan kippten wir die verworrenen bunten Fäden unseres jungen Lebens auf der weiten, weißen Flur aus. Es würde schon alles nicht so schlimm sein.

Da lag es dann, das ganze wirre, lustige Knäuel an Möglichkeiten. Eines wurde uns sofort klar: Alleine würden wir nicht weiterkommen mit diesem Gewirr. Wir riefen deshalb alle, die es gut mit uns meinten, unsere Lehrer, Eltern, Patenonkel, Berufsberater und Freunde mit an den Tisch, um in langen Einzel- und Gruppengesprächen abwechselnd mit ihnen darüber zu debattieren, was mit diesem großen, gemischten Optionensalat nun anzufangen war. Gemeinsam friemelten wir erst einmal die Fäden auseinander. Bis sie irgendwann fein säuberlich getrennt vor uns lagen.

Und nun? »Tu einfach das, was du am liebsten machst, was dir am meisten liegt«, sagte die Mutter in einer rührenden Mischung aus Optimismus und Hilflosigkeit. »Tu, was dein Herz dir sagt«, die beste Freundin, in einem Restanflug von pubertärem Pathos. »Verdien Geld. Geh in die Wirtschaft, werd Arzt oder Anwalt. Oder eben doch Lehrer, die werden immer gebraucht«, sagte der Onkel. »Geh ins Ausland, hier findest du eh keinen Job«, grummelte der Lehrer.

»Ich weiß nicht, was ich dir raten soll, wenn du nicht weißt, was du willst«, sagte der Vater mit ungewohnter Resignation in der Stimme und zunehmend düsterer Miene.

Wenn wir bei den endlosen Konferenzen zur Lage unserer Zukunft nämlich allzu lange mit den Schultern zuckten, wurden die Mitglieder unseres Beraterstabs manchmal ungeduldig. »Warum guckt ihr so gequält? Ist doch toll, was ihr für Möglichkeiten habt!«, riefen sie erbost. »Mensch, nutzt die doch bloß! Wir hatten die früher nicht.«

Und es stimmte: Die Welt lag uns zu Füßen. Wir konnten überallhin gehen, wir konnten alles tun. Man würde uns bei allem unterstützen. Das Einzige, was wir zu tun hatten, war, unseren Mund aufzumachen und endlich zu sagen, was wir wollten. Wir sollten einfach nur unseren eigenen Weg finden. Den Weg, der uns glücklich machen und uns erfüllen würde.

Wir blieben stumm. In unserem Kopf ratterten die Optionen. Wir fühlten uns wie ein leeres Blatt Papier. Wie eine neutrale, passive, dumme Materialmasse. Dabei sollten wir gleich ein ganzes Drehbuch schreiben. Und dazu noch die Hauptrolle übernehmen. Unsere erste, tiefe Schaffenskrise erlitten wir deshalb, noch bevor es richtig losging. Unseren ersten Panikflash bekamen wir nicht in der Praxis, sondern in der Theorie. Und zwar genau in dem Moment, in dem wir die Regeln unseres Films begriffen. Das Versprechen beim Dreh lautete: Alles ist möglich. Und der Fluch: Alles ist möglich.