

# INHALT

<b>PROLOG</b>	<b>7</b>
<b>KLIMA</b>	<b>15</b>
Fakten: Irgendwann gibt es kein Zurück mehr	17
Globalisierung: Alles hängt mit allem zusammen	21
Verantwortung: Unser schlechtes Gewissen ist kein Zufall	24
Aktivismus: Schulschwänzer und Klimakleber verändern die Welt	28
Politik: Junge Menschen sind parteiverdrossen	31
Lösung: Gegen Ohnmacht hilft Ermächtigung	33
<b>Louisa Dellert:</b> „Die kleinen Erfolge sind von großer Bedeutung“	35
<b>PANDEMIE</b>	<b>41</b>
Psyche: Unsicherheit ist der Normalzustand geworden	45
Polarisierung: Angriff auf die Demokratie	48
Wirtschaft: Wir finden den Mut, mitzumischen	50
Dankbarkeit: Was im Leben wirklich zählt	53
<b>Dario Schramm:</b> „Das Corona-Abi ist ein Qualitätssiegel“	57
<b>KRIEG</b>	<b>63</b>
Ukraine: Der Albtraum ist wahr geworden	64
TikTok: Ein Mittelfinger an Putin	66
Nachrichtenflucht: Dranbleiben ist Pflicht	68
Frieden: Der schönste Trend der Welt	72
<b>Valeria Shashenok:</b> „Das Leben geht immer weiter“	74
<b>INTERNET</b>	<b>79</b>
Smartphones: Wunder in der Hosentasche	81
Sucht: Laborratten auf Drogen	84
Freiheit: Pippi Langstrumpf hat kein Handy	87
Fotos: Katharina in Paris	88
Influencer: Wo das Gras immer grüner ist	90
Beziehungen: Gemeinsam einsam	95
Digitale Gewalt: Sturm des Hasses	99
Digital Detox: Ganz oder gar nicht?	103
<b>Nadine Breaty:</b> „Das echte Leben ist schöner als die Onlinewelt“	107

<b>GESUNDHEIT</b>	<b>115</b>
Gefühle: Gebrochene Seelen brauchen Heilung	117
Schönheitsideale: Pretty stupid	121
Operationen: Wir spritzen uns schön	124
Körperbild: Size Zero und Body Positivity	126
Natürlichkeit: Mama ist mein Beauty-Vorbild	129
<b>Sophia Thiel:</b> „So gut es geht‘ ist das neue ‚perfekt‘“	131
<b>DISKRIMINIERUNG</b>	<b>139</b>
Mütter: #Powerfrauen zwischen Kind, Karriere und Chaos	143
Geschlechterrollen: Sexy Märchenprinzessinnen und mutige Superhelden	146
Social Media: Hausfrauen in Ausbildung	149
Gewalt: Wie viele Hashtags müssen wir noch erfinden?	152
Protestkultur: Ignoranz ist ein Privileg	154
<b>Fabian Grischkat:</b> „Arschlöcher dürfen doch nicht die Welt definieren“	158
<b>ARBEIT</b>	<b>165</b>
Schule: Das Bildungssystem steckt in einer tiefen Krise	167
Chancengleichheit: Die Nepo-Baby-Gang muss teilen lernen	170
Burn-out: Unsere Arbeitswelt ist kaputt	174
Sinnhaftigkeit: Wofür tun wir uns das alles an?	178
Klischee: Junge Menschen sind nicht faul – sie wissen, was sie wollen	182
New Work: Das Lügenmärchen von der schönen, neuen Arbeitswelt	187
Künstliche Intelligenz: Mehr Chancen als Gefahren sehen	189
Revolution: Die Vier-Tage-Woche wird immer wahrscheinlicher	191
Veränderung: Generation der Arbeitsweltoptimierer	193
<b>Annahita Esmailzadeh:</b> „Jeder braucht einen Platz am Tisch“	195
<b>EPILOG</b>	<b>203</b>
<b>DANK</b>	<b>207</b>
<b>QUELLEN</b>	<b>208</b>

# PROLOG

*„Die Hoffnung ist der Regenbogen  
über den herabstürzenden Bach  
des Lebens.“*

Friedrich Nietzsche

Über der langen Tafel glitzert ein gläserner Kronleuchter. An der Tafel sitze ich – mit knurrendem Magen, mitten in einem schicken Restaurant in Brüssel. Es ist der letzte Abend einer dreitägigen Konferenz. Die EU-Kommission hat knapp zwei Dutzend junge Deutsche dazu eingeladen. Hinter uns liegen aufregende Tage. Wir haben prominente EU-Politiker getroffen, interessante Vorträge gehört, hitzige Diskussionen geführt und unzählige Fotos und Videos aufgenommen. Manche von uns sind Blogger, andere Podcasterinnen, wieder andere Instagrammer und einige, darunter ich, sind Journalistinnen. Uns alle eint, dass wir im Netz über Politik berichten – und dass wir nun in diesem Restaurant unter dem glitzernden Kronleuchter sitzen und der letzten Ansprache des Tages lauschen.

Am Kopf des Tisches sitzt eine Frau mittleren Alters mit blonder Kurzhaarfrisur und freundlichem Lächeln. Sie berichtet uns von ihrer Arbeit als hochrangige EU-Beamtin. Wir haben im Verlauf der Konferenz viele ähnliche Reden gehört. Es ging um heikle Themen wie Migration, Digitalisierung, das Klima, die Pandemie oder den Krieg in der Ukraine. Nun sitzen wir mit betrübten Gesichtsausdrücken am Tisch und hören auch diese Frau wieder von Problemen und Krisen und noch mehr Problemen und noch mehr Krisen sprechen.

Die Rednerin bemerkt, dass unsere Stimmung eher bescheiden ist. Sie sagt: „Ja, in der Vergangenheit sind viele Fehler gemacht worden. Aber ihr könnt es besser machen. Ihr jungen Leute habt es in der Hand. Ihr schafft das schon!“ Aufmunternd blickt sie in die Runde. Stille. Plötzlich lautes Schluchzen. Es kommt von Leonie, einer 22-jährigen YouTuberin, die zwei Plätze neben mir sitzt. Die Beamtin schaut sie verwundert an. Offenbar selbst erschrocken von ihrem eigenen Gefühlsausbruch, wischt sich Leonie schnell mit der weißen Stoffserviette die Tränen von der Wange. „Entschuldigung“, sagt sie. „Aber ich ertrage solche Sätze einfach nicht mehr. Die Generationen vor uns haben so viel verbockt, so viel falsch gemacht. Und wir müssen jetzt alles wieder geradebiegen? Ich weiß überhaupt nicht, wie wir das schaffen sollen.“

Was Leonie beschreibt, ist die Überwältigung einer ganzen Generation. Wir sind noch keine 30 Jahre alt und haben bereits drei Jahre Pandemie hinter uns, einen Krieg in Europa ausbrechen sehen und die Gefahren der Klimakrise begriffen. In Deutschland gibt es rund elf Millionen Menschen, die zwischen 18 und 30 Jahren alt sind. Wir alle werden im Dauerkrisenmodus erwachsen. Keine andere Altersgruppe fühlt sich durch die aktuellen Krisen so stark belastet. In der Studie „Jugend in Deutschland 2023“ geben 46 Prozent der 14- bis 29-Jährigen an, unter Stress zu leiden. Zum Vergleich: Bei den 50- bis 69-Jährigen sind es nur 20 Prozent.<sup>1</sup> „Junge Menschen müssen in diesen unsicheren Zeiten richtungsweisende Entscheidungen treffen. Die Krisen berühren sie in einer besonders empfindlichen Phase der Persönlichkeitsentwicklung“, sagt Simon Schnetzer, der die Untersuchung durchgeführt hat. Er gilt als einer der renommiertesten Jugendforscher Deutschlands, und ich werde ihn im Verlauf dieses Buchs immer wieder um Einschätzungen bitten.

Schnetzers Forschung und die Ergebnisse zahlreicher Untersuchungen anderer Expertinnen und Experten zeichnen ein ganz anderes Bild der Jugend als jenes, das ihr oft vorauseilt. In den Augen vieler gelten wir als verwöhnt, hedonistisch und arbeitscheu. TV-Moderator Markus Lanz spricht von einer „Hafermilchgesellschaft“, einer „Guavendicksaft-Truppe“, die „wirklich die ganze Zeit auf der Suche nach der idealen Work-Life-Balance“ sei.<sup>2</sup> Doch wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen vielmehr eine Kohorte, die sich um den Zustand dieser Welt sorgt und psychisch stark belastet ist. „Viele junge Menschen leiden unter krankhaftem Stress“, sagt Simon Schnetzer. „Angesichts der vielen Krisen fühlen sie sich hilflos und erschöpft.“

In diesem Buch schreibe ich über die großen Herausforderungen unserer Zeit: Klima, Pandemie und Krieg. Aber auch Internet, Gesundheit, Diskriminierung und Arbeit. Über jedes dieser komplexen Themen könnte man ganze Bücher schreiben. Ich muss mich also kurz fassen. Und doch will ich in jedem Kapitel herausfinden: Was passiert da in der Welt? Inwiefern beeinflusst es uns

junge Menschen? Und vor allem: Was lässt uns immer weitermachen? Denn am Ende geht es doch darum, angesichts der heutigen Lage nicht den Glauben an ein besseres Morgen zu verlieren. Was wir brauchen, ist Hoffnung.

Doch was bedeutet das überhaupt? Hoffnung? Ähnlich wie uns jungen Menschen eilen auch der Hoffnung eine Menge Vorurteile voraus. Manche sagen zum Beispiel, sie sei naiv und verkenne die Ernsthaftigkeit einer Situation. Ich spreche hier jedoch von einem Hoffen, das die Augen vor der Wirklichkeit nicht verschließt. Wir können uns sehr ernsthaft mit den Krisen dieser Welt beschäftigen, ohne dabei den Blick für ihre Schönheit zu verlieren. Das ist nicht naiv, sondern konstruktiv.

Andere sagen, die Hoffnung mache es sich zu leicht. „Wir schaffen das“ ist so ein Hoffnungssatz, der Ex-Bundeskanzlerin Angela Merkel jede Menge Ärger einhandelte. Aber was wäre die Alternative? „Wir schaffen das *nicht*?“ Wer den Weltuntergang vorhersagt, kann währenddessen zwar immer damit prahlen, dass er das ja sowieso schon immer geahnt habe – doch verhindern wird er den Untergang damit nicht. In Wahrheit ist es also der Pessimismus, der es sich zu leicht macht. Die Hoffnung hingegen ist mutig. Sie gibt nicht auf.

Das am weitesten verbreitete Vorurteil gegenüber der Hoffnung ist vielleicht, dass sie passiv sei. Manche sagen schulterzuckend: „Ich habe keine Hoffnung“ und lehnen sich dann zurück. Doch Hoffnung ist aktiv. Sie kommt nicht von alleine.

*„Hoffnung ist harte Arbeit und die Arbeit muss man selbst machen. Das bedeutet vor allem, dass fehlende Hoffnung kein Grund ist, nichts zu tun, sondern ein Grund, etwas zu tun. Denn das ist, wo die Hoffnung im Zweifel herkommt: Vom Machen, vom Handeln, vom ersten Gespräch, vom ersten Gedanken, vom ersten Schritt (...). Von einer kleinen, offenen Umarmung für den nächsten Moment.“*

*Luisa Neubauer, Klimaaktivistin<sup>3</sup>*

Ich schreibe dieses Buch als Journalistin, die unsere Welt zu erklären versucht. In den vergangenen Jahren habe ich mich vor allem damit beschäftigt, jungen Menschen politische Themen in den sozialen Medien näherzubringen. 2021 gründete ich einen TikTok-Channel, der inzwischen zu den erfolgreichsten politischen Kanälen der Plattform zählt. Dabei habe ich viel über meine Zuschauerinnen und Zuschauer erfahren: Was sie beschäftigt, wie sie denken, wovor sie sich fürchten und was sie sich wünschen. Immer wieder stelle ich fest, dass uns junge Erwachsene meist ganz ähnliche Themen umtreiben und ich bin der Überzeugung, dass wir über sie sprechen müssen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Ich verfasse dieses Buch aber auch als junge Frau, die oft selbst nicht weiter weiß und ein schlechtes Gewissen hat, weil sie zum Beispiel in den Urlaub fliegt, statt auf der Straße zu kleben. Ich schreibe über meine Träume und Sorgen und Ängste und Wünsche und ich mache mich dabei zwangsläufig verletzlich. Obwohl mir das nicht leicht fällt, habe ich mich dazu entschieden, meine Gedanken und Erfahrungen festzuhalten. In der Hoffnung, dass sich der eine oder die andere in ihnen wiederfindet und daraus Mut und Kraft schöpft. Mein Wunsch ist, dass sich junge Menschen durch meine Zeilen verstanden fühlen und dass ältere Menschen uns junge Menschen vielleicht ein bisschen besser verstehen können. Denn die Werte und Tugenden von Jung und Alt sind gar nicht so unterschiedlich, wie es oft heißt. „Jungen und älteren Menschen sind ähnliche Dinge im Leben wichtig und sie haben ähnliche Ziele“, sagt Jugendforscher Schnetzer. Um den vielfach beschworenen „Generationenkonflikt“ aus dem Weg zu räumen, müssen wir also miteinander ins Gespräch kommen und uns unserer Einigkeit bewusst werden. Dieses Buch soll dabei helfen.

Ich will zum Nachdenken anregen – über das, was ist, und das, was sein könnte. Deshalb beschreibe ich die großen Entwicklungen unserer Zeit und die Gefühle, die sie in mir auslösen. Außerdem teile ich persönliche Geschichten meiner Freundinnen und treffe jun-

ge Aktivistinnen und Influencerinnen, um mit ihnen über die großen Krisen und ihre ganz persönliche Hoffnung zu sprechen.

Letztlich werde ich trotzdem niemals alle Perspektiven abbilden können. Es wird Leserinnen und Leser geben, die ein bestimmtes Thema vermissen oder ein anderes als zu ausführlich beschrieben empfinden. Manche werden sich in meinen Überlegungen wiederfinden, andere werden sie nicht nachvollziehen können. Ich werde viele Fragen stellen und nicht auf jede eine Antwort liefern – egal, wie viele Studien ich gelesen und wie viele Experten ich interviewt habe. Ich werde meine Privilegien hinterfragen und sie dennoch nicht ganz hinter mir lassen können. Ich werde über Ängste und Wünsche schreiben – stets in dem Wissen, dass sich die Situation für andere Menschen ganz anders anfühlen kann.

Alle Angehörigen einer Altersgruppe als Einheit zu betrachten, hat noch nie besonders gut funktioniert. Jede und jeder hat nun mal ganz individuelle Ansichten, Schwächen und Erfahrungen. Ich bin eine *weiße*, heterosexuelle Frau, die in der Großstadt lebt, und kann beispielsweise nicht für einen Schwarzen, homosexuellen Mann aus einem kleinen Dorf sprechen, nur weil er ungefähr so alt ist wie ich. Deshalb schreibe ich in diesem Buch nicht über vordefinierte Generationen nach Geburtsjahrgängen wie die „Millenials“ oder die „Generation Z“. Stattdessen geht es mir um junge Erwachsene, die gerade ins Leben finden. Jene, die genau wie ich zwischen Schulabschluss und Familiengründung ihren Platz in der Welt suchen.

Wir sind voller Gegensätze. Während wir von Individualität und Freiheit träumen, sehnen wir uns nach Orientierung und Sicherheit. Obwohl wir permanent miteinander verbunden sind, fühlen wir uns oft einsam. Wir wirken selbstbewusst und sind doch verloren.

Natürlich prägt uns neben vielen individuellen Faktoren auch die Gesellschaft, in der wir aufwachsen. Politische Ereignisse, technologische Fortschritte, der gegenwärtige Zeitgeist. Manches haben wir eben doch gemeinsam. Etwa die Tatsache, dass wir die ersten

Deutschen sind, die mit einer weiblichen Regierungschefin groß wurden. Oder dass wir die Letzten sind, die sich an eine Kindheit ohne Smartphone erinnern können. Wir haben den Aufstieg von Donald Trump, den Abstieg der Volksparteien und den EU-Austritt der Briten erlebt. All diese Erfahrungen einen und formen uns.

Die letzten Jahre haben unsere Welt noch mehr ins Wanken gebracht. Eine Pandemie ließ sie stillstehen. Die Folgen des Klimawandels setzen ihr zu. Russische Bomben erschüttern Europa. Plötzlich finden wir uns in einer Gesellschaft wieder, die statt wohlstrukturierter Verlässlichkeit nur bedrohliche Unsicherheit bietet. Krise folgt auf Krise – und wir stellen fassungslos fest: Dass es im Leben immer weiter nach oben geht, ist kein Naturgesetz.

Auf der Suche nach Zeichen der Hoffnung in Zeiten der Krise will ich nichts schönreden und zugleich das Schöne nicht vergessen. Ja, es sind zweifelsfrei herausfordernde Zeiten. Aber aus Herausforderungen können großartige Dinge entstehen. In uns steckt die Kraft, die Welt neu zu gestalten. Davon bin ich überzeugt. Wir müssen und werden Wege finden, das Beste aus unserer Situation herauszuholen. Weil Aufgeben keine Option ist.

*“Was mir Hoffnung gibt, ist die nächste Generation. Wenn ich um die Welt reise, stelle ich fest, dass diese Generation junger Menschen intelligent, idealistisch und innovativ ist. Ich möchte euch sagen, dass es eine freudige Verantwortung ist. Es ist ein großes Privileg, auf diese Welt einzuwirken und sie zu verbessern.”*

*Barack Obama, ehemaliger US-Präsident<sup>4</sup>*

Ich sitze also in dem Restaurant in Brüssel, sehe mich um, betrachte die weinende YouTuberin und die besorgten Gesichter der anderen. So viele junge, engagierte Menschen, die so viel bewirken könnten. Doch wir fühlen uns entmutigt, verängstigt und gelähmt. Ich will nicht akzeptieren, dass das für immer unser Zustand sein

soll. Wir dürfen nicht aufhören, über die großen Krisen zu sprechen. Aber genauso müssen wir immerzu über die großen Chancen sprechen. Als ich am nächsten Tag zurück nach Deutschland fliege, beschließe ich, dieses Buch zu schreiben. Zunächst will ich es „Generation Krise“ nennen. Doch mir wird schnell klar, dass das nicht passend ist, weil wir viel mehr sind als die Krisen um uns herum. Also mache ich aus der Krise die Hoffnung. Nicht nur, weil wir Hoffnung benötigen, um immer weiterzumachen, sondern vor allem, weil wir selbst die Hoffnung sind. Wir gestalten die Zukunft. Wir verändern die Welt. Wir sind die Generation Hoffnung.