

«Ich hatte Angst, dass die Leute merken, wie schlecht es mir geht»

Basler Maturandinnen Ein ungewöhnlicher Jahrgang verlässt die Gymnasien. Ein Gespräch mit Klimaaktivistin Helma Pöppel und der unpolitischen Nathalie Maître über Essstörungen, Handykonsum und die Generation Z.

Katrin Hauser, Lisa Groelly und Lucia Hunziker (Fotos)

Ein aussergewöhnlicher Jahrgang verlässt die Basler Gymnasien. Die Hälfte ihrer Gymzeit haben diese Schülerinnen und Schüler in der Pandemie verbracht. Und dann gehören sie auch noch der oft als faul verachteten Generation Z an. Wer sind diese jungen Menschen? Was haben sie für Pläne? Wovon träumen sie?

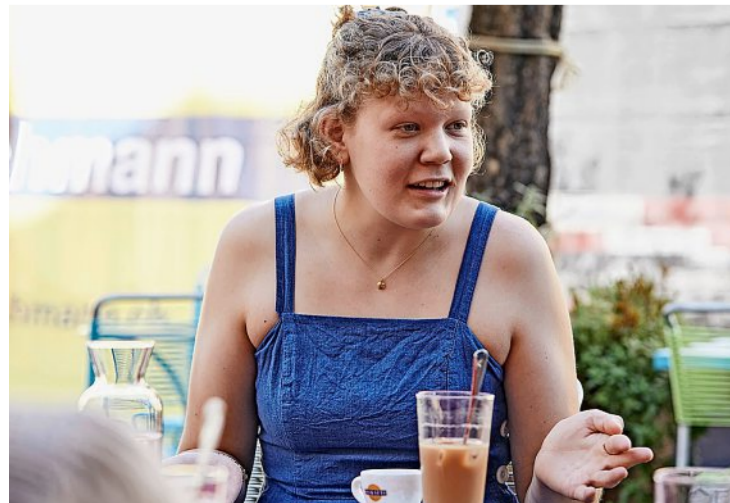
Wir treffen uns an einem warmen Sommertag mit zwei Maturandinnen im Bistro Damatti im Kleinbasel. Als wir auf das lauschige Plätzchen mit dem Brunnen zugehen, sind Helma und Nathalie (beide 19) gerade angekommen. Obwohl sie sich nur flüchtig vom Schulhaus kennen, begrüssen sie sich herzlich mit einer Umarmung.

Helma und Nathalie sind gleich alt, Einzelkinder und haben soben ihre Matura am Gymnasium Leonhard, dem «Leo», wie es in Basel heisst, abgeschlossen. Das ist schon alles, was sie gemeinsam haben. Helma ist Klimaaktivistin, Nathalie politisch kaum interessiert. Helma hört Podcasts, Nathalie liebt es, auf Tiktok herumzuwischen oder, wie man heute sagt: zu «swipen». Helma will politische Ökonomie im Ausland studieren, weil sie den mächtigen Wirtschaftsbossen nicht traut. Nathalie beginnt schon bald ein achtzehnmonatiges Praktikum bei der Credit Suisse und würde sich später gerne in einer Führungsposition wiederfinden.

Ihr habt die Hälfte eurer Gymjahre in der Pandemie verbracht. Habt ihr das Gefühl, etwas verpasst zu haben?

Nathalie: Auf jeden Fall. Ich hätte meinen 18. Geburtstag gerne im Club gefeiert. Jetzt, da es wieder möglich ist, gehe ich vielleicht einmal alle zwei Monate in den Ausgang. Während mein Vater in meinem Alter am Wochenende nach Spanien runtergefahren ist zum Feiern, bin ich am Samstagabend um neun Uhr abends schon müde. (lacht verlegen) Ich glaube, dass unsere Generation es einfach nicht gewohnt ist, viel feiern zu gehen.
Helma: Ja, das habe ich kürzlich auch mit einer Freundin beredet. Wir sind richtige Omis. Wir kaufen uns eine Flasche Rotwein, kochen und gehen um elf Uhr abends ins Bett. (beide lachen)

Gab es Momente in der Pandemie, in denen ihr euch einsam gefühlt habt?



Dass zu wenig gegen den Klimawandel getan werde, empört Helma.

Nathalie: Es gab eine Zeit, als ich meinen Freund nicht mehr sehen konnte. Das war schon schwierig. Aber ich bin ein Mami- und Papi-Kind – auch noch mit 19 Jahren. Wir haben eigentlich jeden Tag etwas zusammen unternommen.

Bei Nathalie steht die Familie an erster Stelle. Die Verwandten ihrer Mutter leben in der Dominikanischen Republik, wo die Familie alle zwei Jahre Ferien macht. Nathalie spricht fliessend Spanisch und telefoniert täglich mit ihrer Grossmutter. Dass es ihren Liebsten gut geht, ist für sie das Allerwichtigste. Manchmal fühle sie sich auch fast mehr als Dominikanerin denn als Schweizerin. Auch der christliche Glaube ist für sie zentral. Nathalie ist seit drei Jahren in einer Beziehung. Wie wichtig ihr die Familie ist, zeigt auch, dass Nathalies Freund fleissig dabei ist, Spanisch zu lernen, damit er für den nächsten Besuch in der Karibik gewappnet ist. Es erstaunt nicht, dass auch in der Corona-Krise es ihre Familie und ihr Freund waren, die ihr Halt gegeben haben.

Nicht alle hatten das Glück, die Pandemie so unbeschadet zu überstehen. Psychische Erkrankungen haben massiv zugenommen – insbesondere bei jungen Menschen. Habt ihr das in eurem Umfeld festgestellt?
Helma: Ja, es war schon schlimm. Einige meiner Freundinnen sind in Essstörungen gerutscht. Viele hatten mit psychischen Problemen zu kämpfen.

Was, denkt ihr, hat in der Pandemie Essstörungen ausgelöst?

Helma: Viele Mädchen – es sind vor allem Mädchen – hatten plötzlich einen Kontrollverlust. In einem Moment, in dem so vieles aus den Fugen gerät, ist der Körper das, woran sich diese Mädchen festhalten. So viele Dinge waren unsicher oder neu. Also haben sie begonnen, ihren Körper zu kontrollieren, sodass wenigstens dieser perfekt aussieht. Auch ich war in einer Essstörung gefangen. Ich hatte mega Angst, dass die Leute merken, wie schlecht es mir geht. Ich dachte, wenn ich wenigstens einen perfekten Körper habe, tun sie das nicht.
Nathalie: Das erschreckt mich. Ich wusste gar nicht, dass das so viele Leute betroffen hat. In meinem Umfeld war es gar nicht so. Mir ging es eigentlich gut, meinen Freundinnen auch.

Wieso sind Essstörungen bei Mädchen wohl ein viel grösseres Thema als bei Jungen? Habt ihr dafür eine Erklärung?

Helma: Ich will jetzt nicht mit der Patriarchat-Keule um mich schlagen, aber in diesem Fall trifft das klar zu. Mädchen stehen einfach viel mehr unter Druck, gut auszusehen. Wenn man ausgeht, merkt man ja, welche Sprüche gewisse Gruppen von Jungen machen oder welche Mädchen sie anschauen.

Wir leben in Zeiten, in denen man genau mit diesem Denken brechen will. Und doch ist es bei euch noch so stark vorhanden?

Helma: Absolut. Man muss eben nicht nur das Verhalten dieser Männergruppen, sondern auch das eigene Denken verändern. Es ist ein Paradox. Meine Freundinnen und ich gehen zum Feministischen Streik, wehren uns also aktiv gegen dieses Denken und sind doch in diesem gefangen, wenn es um unseren eigenen Körper geht. Das hat viel mit dem Narrativ zu tun, dass wir Mädchen gut aussehen müssen. Und gut aussehen bedeutet: schlanker Bauch, riesiger Arsch, grosse Brüste. Das ist immer noch so.
Nathalie: Ich glaube, jede Frau findet manchmal, dass sie zu viel Bauchfett, zu dicke Oberschenkel



Sie könnten unterschiedlicher nicht sein: Nathalie Maître (links) und Helma Pöppel.

oder zu grosse Hände habe. Ich hatte früher Probleme mit meinen Locken, weil alle gerade Haare hatten. Schliesslich macht man sich zu viele Gedanken darüber, was die anderen von einem halten könnten. Meiner Meinung nach hat Gott jeden Menschen so gemacht, wie er sein sollte. Man muss sich nicht verändern.

Helma: Viele können das vielleicht so sagen, doch wenn sie zu Hause vor dem Spiegel stehen und ihren Körper sehen, denken sie: «Jo, Bro, scho nid so.» (beide lachen)

Nathalie: Klar, das verleugne ich nicht. Ich stehe auch vor dem Spiegel und frage mich, wieso ich jetzt in einer Hose mit Grösse 36 und nicht 34 dastehe. Aber das war doch schon immer so. Vielleicht liegt es einfach in der Natur des Menschen, dass man nie ganz zufrieden mit sich ist.
Helma: Da würde ich widersprechen. Ich habe eine Freundin, die mir sehr geholfen hat. Sie hatte nie Probleme mit ihrem Körper. Sie ist einfach glücklich damit, obwohl sie keinen 0815-Körper hat. Es braucht eine gesellschaftliche und persönliche Entwicklung, sodass wir uns in unseren Körpern alle wohlfühlen können.

Wie haben du und deine Freundinnen es geschafft,

wieder aus der Essstörung herauszukommen?

Helma: Mir und den meisten anderen hat eine Gesprächstherapie geholfen. Dort habe ich gemerkt, dass der Auslöser bei mir eine familiäre Angelegenheit war. Als ich diese Konstellation geändert habe, war es möglich, die Essstörung in den Griff zu bekommen. Viele andere hatten diese Chance nicht. Sie erhielten keinen Therapieplatz. Das ist bis heute ein echtes Problem.

Helma ist in Basel aufgewachsen, im Gundeli. Sie lebt wochenweise bei ihrer Mutter sowie bei ihrem Vater und der Stiefmutter. Im Alter von 16 Jahren hat Helma ein Austauschjahr in den USA gemacht. Weil das Essen dort so «grausam» war – «überall war Zucker und Fett drin» –, hat sie stark zugenommen. Damit hatte sie grosse Mühe, und schliesslich rutschte sie in eine Essstörung.

Helma ist eine Perfektionistin. Und sie setzt sich schnell unter Druck. Sie hatte eigentlich vor, nach der Matura eine Lehre zur Bäckerin zu machen und erst danach ein Studium zu beginnen. «Ich wollte mich abschnen. Wenn ich eine Lehre im Sack hätte, müsste ich keine Angst mehr haben, das Studium nicht zu be-

stehen.» Doch weil die Bäckerei, in der sie während des Gymi gejobbt hatte, keine Lehrlinge ausbildet und sie keine passende Bäckerei fand, sah Helma schliesslich von diesem Plan ab. Unter Druck fühlte sich Helma auch, als sie mitten in der ersten Corona-Welle aus dem Austauschjahr zurückgekehrt ist und auf Instagram gesehen hat, dass Leute in ihrem Umfeld sich während der Pandemie trafen und einen schönen Abend mit Freunden verbrachten. «Meine Familie hat das Virus sehr ernst genommen, deshalb haben wir unsere Kontakte in dieser Zeit wirklich stark eingeschränkt. Zu sehen, dass andere gemeinsam Spass hatten, führte dazu, dass ich mich noch einsamer fühlte», sagt Helma. Irgendwann war der Druck zu gross, und Helma löschte die App.

Hat deine Konzentration unter deinem Handykonsum gelitten – in der Schule zum Beispiel?

Nathalie: Im ersten und im zweiten Gymjahr hatte ich grosse Konzentrationsprobleme. Ich hatte das Handy beim Lernen immer neben mir liegen, und wenn es vibriert hat, bin ich immer sofort drangegangen. Später wurde es besser. Vor den Abschlussprüfungen habe ich Tiktok sogar einmal für kurze Zeit gelöscht – und es sehr vermisst.
Helma: Bei mir war es in den ersten beiden Gymjahren ähnlich. Instagram sorgt dafür, dass sich die eigene Aufmerksamkeitspanne massiv verkürzt, weil nach 15 Sekunden schon etwas Neues kommt. Das wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Als ich es gelöscht hatte, war ich oft auf Zeitungsapps. So war ich gezwungen, auch mal lange Artikel zu lesen. Das hilft mir bis heute, aus der Spirale der schnellen Aufmerk-

Ihr seid die erste Generation, die mit Handys aufgewachsen ist. Was hatte das für einen Einfluss auf euch?

Nathalie: Wenn man 14 Jahre alt ist, denkt man, die Welt sei wirklich so perfekt, wie sie auf Instagram aussieht. Irgendwann merkt man, dass das nicht stimmt. Tatsächlich bin ich aber mehr der Tiktok- als der Instagram-Mensch. Tiktok ist so vielseitig.

«Ich hatte Angst, dass die Leute merken, wie schlecht es mir geht»

Basler Maturandinnen Ein ungewöhnlicher Jahrgang verlässt die Gymnasien. Ein Gespräch mit Klimaaktivistin Helma Pöppel und der unpolitischen Nathalie Maître über Essstörungen, Handykonsum und die Generation Z.



Sie könnten unterschiedlicher nicht sein: Nathalie Maître (links) und Helma Pöppel.

Man findet Videos zu allem Möglichen – auch Life Hacks (Anmerkung der Redaktion: eine Art Tipps, wie man alltägliche Probleme bewältigen kann). Tiktok ist auch die App, deretwegen ich so viel Zeit am Handy verbringe. Ich weiss gar nicht, ob ich einen Tag ohne Handy aushalten würde.

Hat deine Konzentration unter deinem Handykonsum gelitten – in der Schule zum Beispiel?

Nathalie: Im ersten und im zweiten Gymjahr hatte ich grosse Konzentrationsprobleme. Ich hatte das Handy beim Lernen immer neben mir liegen, und wenn es vibriert hat, bin ich immer sofort drangegangen. Später wurde es besser. Vor den Abschlussprüfungen habe ich Tiktok sogar einmal für kurze Zeit gelöscht – und es sehr vermisst.
Helma: Bei mir war es in den ersten beiden Gymjahren ähnlich. Instagram sorgt dafür, dass sich die eigene Aufmerksamkeitspanne massiv verkürzt, weil nach 15 Sekunden schon etwas Neues kommt. Das wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Als ich es gelöscht hatte, war ich oft auf Zeitungsapps. So war ich gezwungen, auch mal lange Artikel zu lesen. Das hilft mir bis heute, aus der Spirale der schnellen Aufmerk-

Ihr seid die erste Generation, die mit Handys aufgewachsen ist. Was hatte das für einen Einfluss auf euch?

Nathalie: Wenn man 14 Jahre alt ist, denkt man, die Welt sei wirklich so perfekt, wie sie auf Instagram aussieht. Irgendwann merkt man, dass das nicht stimmt. Tatsächlich bin ich aber mehr der Tiktok- als der Instagram-Mensch. Tiktok ist so vielseitig.

samkeit herauszukommen. Jetzt beträgt meine Handyzeit etwa eininhalb Stunden pro Tag. Meine Eltern beklagen sich öfters, dass ich nie erreichbar sei. (schmunzelt)

Nathalie (überrascht): Krass. Also ich bin jetzt mal ehrlich: Ich bin sicher fünf bis sechs Stunden am Tag am Handy – und immer erreichbar. Auch höre ich viel Musik auf dem Handy – tust du das nicht?

Helma: Ich bin eher ein Podcast-Mensch. Instagram habe ich mittlerweile zwar wieder, aber nur für politische Zwecke.

Es war die Zeit in den USA, die Helma politisiert hat. Sie landete in Heron Lake, Minnesota, war umgeben von Trump-Wählerinnen und -Wählern. Wenn er könnte, würde er mit einem Gewehr an die mexikanische Grenze reisen und Migranten erschiessen, habe ihr Gastvater zu ihr gesagt. Nach drei Monaten wechselte Helma in eine neue Familie. In der Schule sei sie so stark «ge-brainwashed» worden, dass sie eine Woche lang geglaubt habe, es gebe gar keinen Klimawandel. Darüber ärgerte sie sich so sehr, dass sie zur Gegenoffensive schritt. Zuerst las sie. Dann kam die Überzeugungsarbeit. Sie er-

«Vielleicht liegt es einfach in der Natur des Menschen, dass man nie ganz zufrieden mit sich ist.»

Nathalie Maître

stellte Powerpoint-Präsentationen und versuchte ihren neuen Gasteltern, Bauern von Beruf, die Demokratische Partei näherzubringen. «It's so funny. Helma believes that cow farts affect our environment. Isn't that funny?», habe die Gastmutter kopfschüttelnd die Bemühungen der jungen Klimaaktivistin kommentiert. Der zweite Gastvater habe ihr letztlich den Wahlzettel hingehalten, sie möge ihn ausfüllen. Sie habe abgelehnt, schliesslich sei das nicht erlaubt – und die Gastfamilie habe dann doch Trump gewählt, weil er für weniger «farmer regulations» einstand. Nach ihrer Rückkehr in die Schweiz trat Helma dem Jungen Grünen Bündnis bei.

Seid ihr wütend auf ältere Generationen?

Nathalie: Nein. Dafür bin ich wohl zu wenig politisch interessiert. Natürlich bekomme ich mit, dass die Gletscher schmelzen, aber als einzelne Person kann ich ja wenig dagegen tun.
Helma: Ich bin schon wütend. Und ich sage es meinen Eltern auch.

Am Familientisch?

Helma: Ja. Mein Vater arbeitet für eine Flugesellschaft. Aber vor allem bin ich hässig auf die ältere Generation, die in der Politik war und nichts gemacht hat, obwohl der Klimawandel seit den 80ern ein Thema ist.

Was erwidern deine Eltern?

Helma: Meine Stiefmutter wird sauer und antwortet, dass sie immer SP gewählt habe – das reicht aber nicht. Bei meinem Vater klingt es mittlerweile schon etwas anders. Wenn er im Restaurant Tofu statt Rindfleisch bestellt, zeigt er mir das ganz stolz. Er gibt sich wirklich Mühe. Wenn sich meine Eltern dann über Klimathemen aufregen, frage ich sie aber schon: «Ihr seid schon so lange auf der Welt. Wieso habt ihr nichts gemacht?»

Nathalie: Ich glaube, sie haben nichts gemacht, weil es damals einfach nicht so ein Thema war. Es gab viel weniger Leute, die deswegen auf der Strasse gegangen sind. Heute wird man viel stärker damit konfrontiert. Deshalb kann man auch nicht hässig sein, finde ich.

Wer ans Leo geht, ist links, nimmt am Klimastreik teil und trägt vielleicht sogar das Kommunistische Manifest in Form eines kleinen gelben Reclam-Buchs mit sich herum – so weit das Klischee vom Basler Gymnasium am Kohlenberg. Nathalie besuchte eine Klasse, die nicht fern von diesem Klischee hätte sein können. Die 4a war im Schulhaus auch als «Trainer-hosenklasse» bekannt. Politisch aktiv sei in ihrer Klasse niemand gewesen, erzählt Nathalie. Sie fühlte sich in dieser Klasse mit Schwerpunktfach Spanisch wohl.

Dies war auch der Grund, weshalb Nathalie ans Leo kam. Rein geografisch war es keine naheliegende Entscheidung. Die 19-jährige wohnt im Fricktal, in Möhlin. Manchmal habe sie schon Unterschiede zwischen sich und den «Stadtmenschen am Leo» bemerkt. Beispielsweise hätten ihre Basler Schulkolleginnen und

-kollegen öfter Flohmärkte besucht. Auch seien sie politisch deutlich aktiver. Das habe sie in der Oberstufe in Möhlin nicht erlebt.

Laut einem kürzlich erschienenen Essay in der «SonntagsZeitung» halten Arbeitgeber eure Generation für «faul, verwöhnt und unverschämt».

Helma: Das ist so typisch.

Woher könnte dieser Eindruck kommen?

Nathalie: Wir hören immer von der älteren Generation, dass wir es uns viel zu bequem machen würden und man früher viel härter habe arbeiten müssen. Eigentlich sollten diese Generationen glücklich sein, dass ihre Kinder und Enkelkinder es besser haben als sie.

Also denkt ihr, es ist Neid?

Helma: Mir fällt weniger Neid als Frust ein. «Faul, verwöhnt und unverschämt»: Wenn ich so etwas höre, frage ich mich, wie frustriert die Leute sein müssen, die so etwas sagen.

Wie würdet ihr denn eure Generation in drei Adjektiven beschreiben?

Helma: Young, dumb and broke – nein, Spass. Vielleicht könnten wir sagen, dass wir offen für Neues sind – und sehr sensibel.
Nathalie: Puh, das ist schwierig. Wir sind alle so verschieden. Wenn uns etwas ausmacht, dann wohl die Vielfalt unserer Generation.

Das Z in Generation Z steht für Zukunft. Wenn ihr an eure eigene Zukunft denkt: Was beschäftigt euch am meisten? Wovor habt ihr Angst?

Helma: Am meisten Sorgen bereiten mir die Klimaveränderungen. Und ich habe Angst, dass die Effekte der Klimakrise einen Rechtsrutsch in der Gesellschaft auslösen. Die Geschichte hat gezeigt, dass sich viele Leute in Zeiten der Unsicherheit wieder sehr auf sich selber fokussieren und dann populistische Politiker wählen. Darüber habe ich meine Maturaarbeit geschrieben, und das wird mich in den kommenden zwanzig Jahren sicher stark beschäftigen.

Nathalie: Mir bereitet die Inflation Sorgen. Dass die Benzinpreise so stark gestiegen sind, ist schon krass. Alles wird teurer, auch Wohnungen und Häuser. Das macht mir am meisten Angst. Deshalb ist es mir auch wichtig, dass ich finanziell gut dastehe.



Dass ihre Familie gesund bleibe, findet Nathalie am wichtigsten.

«Ich hatte Angst, dass die Leute merken, wie schlecht es mir geht»

Basler Maturandinnen Ein ungewöhnlicher Jahrgang verlässt die Gymnasien. Ein Gespräch mit Klimaaktivistin Helma Pöppel und der unpolitischen Nathalie Maître über Essstörungen, Handykonsum und die Generation Z.

Habt ihr auch Träume?
Helma: Weniger Konkurrenzdenken und viel mehr Zusammenarbeit, das ist mein Traum.
Nathalie: Ich weiss nicht. Ich habe keine wirklichen Träume, ich liebe mehr im Jetzt. Aber ich habe Wünsche. Dass meine Familie gesund bleibt, zum Beispiel. Das ist für mich das Wichtigste.

Nathalie und Helma – zwei so unterschiedliche Persönlichkeiten, und doch sind sie beide auf ihre Weise charakteristisch für ihre Generation. Gemäss der deutschen Shell-Jugendstudie liegt der Umweltschutz mittlerweile mehr Jugendlichen am Herzen als der eigene Lebensstandard. Klimaaktivistin Helma bewegt sich in einem Freundeskreis mit nonbinären und homosexuellen Personen, diskutiert in ihrer Freizeit über «Mannsein» und «Frausein» und glaubt mittlerweile nicht mehr an das binäre Geschlechterkonzept. Der deutsche Jugendforscher Klaus Hurrelmann kommt zum Schluss, dass die Generation Z politischer als die Generation vor ihr ist, die Millennials.

Obwohl Nathalie diese Facette nicht widerspiegelt, weist auch sie Eigenschaften der Generation Z auf: den Fokus auf das Digitale und das enge Verhältnis zur Familie beispielsweise. Man könnte meinen, eine Generation, die so viel Zeit auf Tiktok verbringt, würde sich nicht für die Eltern interessieren, sich von der eigenen Familie abkapseln. Doch so ist es nicht. Das sehr enge Verhältnis zur Familie und die Wichtigkeit von sozialen Beziehungen sind gemäss verschiedenen Befragungen typisch für die um die Jahrtausendwende Geborenen.

Die Attribute «faul», «unverschämt» und «verwöhnt» passen weder zu Helma noch zu Nathalie, so wie sie sich im Gespräch gezeigt haben. Doch findet man in manchen Aussagen eine mögliche Erklärung dafür, weshalb dieser Eindruck entsteht: Junge Frauen wie Helma halten sich nicht zurück mit Kritik und Vorwürfen an vorherige Generationen. Sie sind sich sicher, es besser zu wissen. Sie sind der Meinung, dass die Welt ihnen etwas schuldet – eine Reduktion des CO₂-Ausstosses zum Beispiel. Andererseits haben sie das Selbstbewusstsein, offen über Tabuthemen wie eine Essstörung zu sprechen. Das mag auf manche unverschämte, fordernde, ja vielleicht auch verwöhnt wirken. Deshalb ist es mir auch wichtig, dass ich finanziell gut dastehe. mutig bezeichnen.