

Von Chaos, Krisen und Chancen

PROTOKOLLE: Elisabeth **Hussendörfer**

Übermut, verletzter Stolz, Leistungsdruck: An der Schwelle zum Erwachsenenalter spüren Jugendliche, wie unwägbar das Leben sein kann und was es heißt, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Zehn Teenager erzählen, wie sie den mühsamen, befreienden Schritt in die Selbstständigkeit gemeistert haben



Antina hat lange gezweifelt, ob sie eher auf Jungs oder Mädchen steht. Mit 18 hat sie sich für ein Coming-out entschieden und sich ihrer Mutter offenbart (siehe Seite 26)



Der Hauptschulabschluss fiel ihm leicht, und Aufstiegschancen bietet auch das Handwerk – bis hin zum Abitur



Toms Traum ist es, den eigenen Kindern später zu sagen: Schaut her, das habe ich geschafft



Vom Kind zum Mann: Die Arbeit hat nicht nur seine Kraft, sondern auch das Selbstbewusstsein gesteigert

Eigene Stärken entdeckt

Tom, 16, aus Dresden spürte lange eine innere Unruhe. Sie legte sich erst, als er die richtige Ausbildung für sich fand

Ich weiß, dass manche denken, auf dem Bau zu arbeiten sei etwas für Dumme. Doch ich habe die Hauptschule mit einem Zweierschnitt abgeschlossen.

Mein Stiefvater ist Baugeräteführer. Schon mit elf Jahren habe ich ihn begleitet. Wie er mit dem Bagger umgehen kann, ist sensationell. Einmal hat er mit dem offenen Baggerlöffel ein altes Haus abgetragen. Zwei Wochen später zeigte er mir den Platz noch mal: eine sauber geräumte Freifläche!

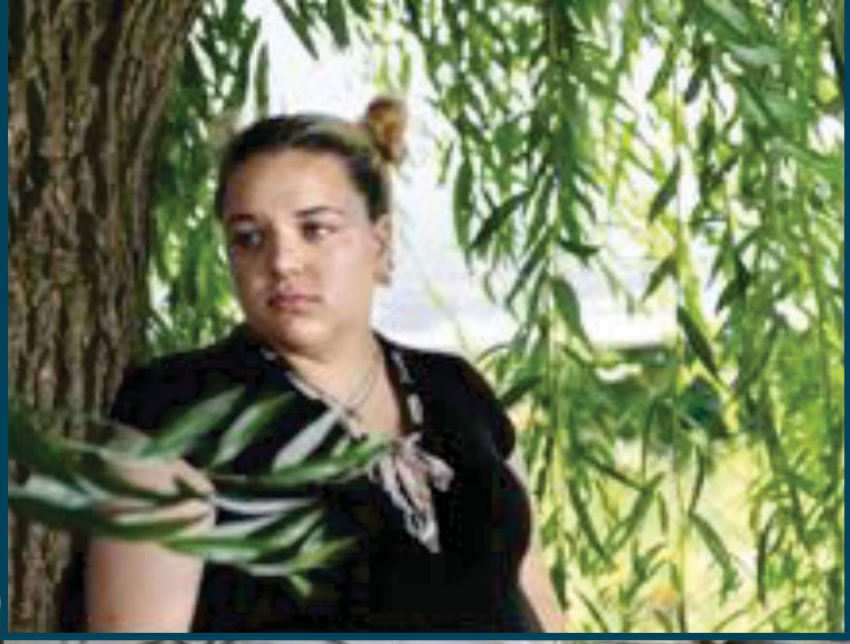
Ich wollte auch so etwas werden. Leider habe ich im Vorstellungsgespräch gestottert – das passiert, wenn ich aufgeregt bin. Daher war ich verwundert, als mir angeboten wurde, nicht nur eine Ausbildung zum Baugeräteführer, sondern zum Straßenbauer zu machen: Der hat die ganze Baustelle im Blick, muss sich mit Tief- und Kanalbau auskennen, rechnen und organisieren können.

Ich habe eine Nacht über das Angebot geschlafen und dann zugesagt. Ein wenig seltsam war es anfangs schon. Wir sind sechs Kollegen, die anderen alle ungefähr doppelt so alt wie ich. Mittags machen wir immer Pause im Baucontainer. Wir lesen, reden über die Arbeit, es wird auch viel gelacht.

Seit Ausbildungsbeginn habe ich sieben Kilo zugenommen, alles Muskelmasse. Meist stehe ich um fünf Uhr früh auf und komme erst abends um sechs nach Hause. Ich sehe nicht mehr so kindlich aus. Und meine innere Unruhe, die ich früher spürte, hat sich gelegt.

Meine Chefs sprechen inzwischen von einer Ausbildungsverkürzung, weil ich mich so gut entwickelt hätte. Polier kann ich werden, vielleicht eines Tages sogar Bauleiter. Mit einer guten Note habe ich am Ende der Ausbildung automatisch den Realschulabschluss. Über die Polierschule könnte ich später theoretisch sogar bis zum Abitur gehen.

Derzeit bringt mich jeder Tag meinem Traum ein Stück näher: eines Tages selbst mit meinem Kind an einer Freifläche zu stehen – und sagen zu können: Schau mal, das habe alles ich gemacht.



Ein schweres Erbe: Selina wuchs bei ihrer Großmutter auf, der Vater war im Gefängnis, die Mutter drogenabhängig

Ein neuer Anfang

Selina, 17, aus Heidelberg hat früher Drogen genommen – jetzt aber einen kleinen Sohn, der ihr wieder Lebensmut gibt

Selina ist heute clean und hält Therapietermine ein – doch allein für ihr Kind zu sorgen vermag sie noch nicht



In meiner Patientenakte ist vermerkt, dass ich psychische Probleme habe und früher Drogen nahm. Dass vor einem Jahr mit meinem Sohn auch mein neues Ich geboren wurde: Das steht nirgends.

Ich bin bei meiner Großmutter aufgewachsen. Mein Vater saß im Gefängnis, meine Mutter nahm Drogen. Meine Oma war auch die Erste, die am Beginn meiner Schwangerschaft etwas geahnt hat und mich zum Frauenarzt schickte.

„Wissen Sie, was das ist?“, fragte der und deutete auf den Bildschirm. „Schauen Sie sich einmal das kleine Herz an.“ Ich war in der achten Woche, da sieht man das schon. Laut geweint habe ich: vor Schreck – aber auch vor Freude.

Ich werde immer für dich da sein: Das war der erste Satz, den ich an dem Tag zu meinem ungeborenen Kind gesagt habe.

Der Kindsvater hatte inzwischen eine andere Freundin. Dass meine Großmutter für mein Kind sorgen würde, wollte ich nicht: Wir haben ein schwieriges Verhältnis. Also bin ich weggegangen, habe auf der Straße gelebt und mich zum Ende der Schwangerschaft in ein Mutter-Kind-Heim begeben.

Seit Lionel da ist, hat sich für mich alles geändert: in meinem Inneren, weil ich nun weiß, wofür ich lebe. Aber auch um mich herum: Ich gebe mir Mühe, mein Zimmer ordentlich zu halten, gehe zu den Therapieterminen, lasse von Drogen die Finger. Von den Betreuern erhalte ich viel Lob; dennoch glauben sie nicht, dass ich schon allein für mein Kind sorgen kann.

Lionel wird deshalb von einer Pflegemutter versorgt. Ich sehe ihn nur montags für zwei Stunden im Bereitschaftspflegedienst, wo sich leibliche und Pflegemütter begegnen und einander das Kind für eine festgelegte Zeit übergeben.

Ich wärme dann Fläschchen, schmuse, singe Lieder, erzähle Lionel von meinen Plänen, sobald er endlich ganz bei mir sein darf.

Inzwischen gehe ich wieder zur Schule. Später möchte ich beim Jugendamt arbeiten. Früher hätte ich mir solche Ziele nicht gesetzt. Aber heute weiß ich: Lionel braucht mich. Und ich brauche ihn.

Hoffnung auf eine bessere Zukunft: Selina kann sich vorstellen, später für das Jugendamt zu arbeiten



Gefangen in der Familie

Malik, 17, aus Löningen entfremdete sich von Geschwistern und Eltern – bis eine gemeinsame Reise neuen Zusammenhalt schuf

Eine bessere Kindheit kann ich mir kaum vorstellen: Wir haben einen riesigen Garten, dahinter beginnt der Wald. Jede freie Minute habe ich mit meinen Geschwistern draußen verbracht. Ich bin das zweitälteste von sechs Kindern.

Mit 14 habe ich mich dann irgendwie von der Familie entfernt, mich immer öfter in mein Zimmer verkrochen, war von allem genervt. Auch von meiner Mutter, die von mir verlangte, dass ich auf meine kleinen Geschwister aufpasse.

Oft fragte ich mich: Warum sind wir nicht einfach eine stinknormale Familie mit nur ein oder zwei Kindern? Ich hatte tägliche Pflichten im Haushalt, aber wenn ich etwas besprechen wollte, hieß es oft nur: „Jetzt nicht“ – erst müssten die Kleinen ins Bett gebracht, ihnen vorgelesen werden und so weiter. Wenn dann endlich Zeit für mich war, hatte ich meine Frage oft schon vergessen.

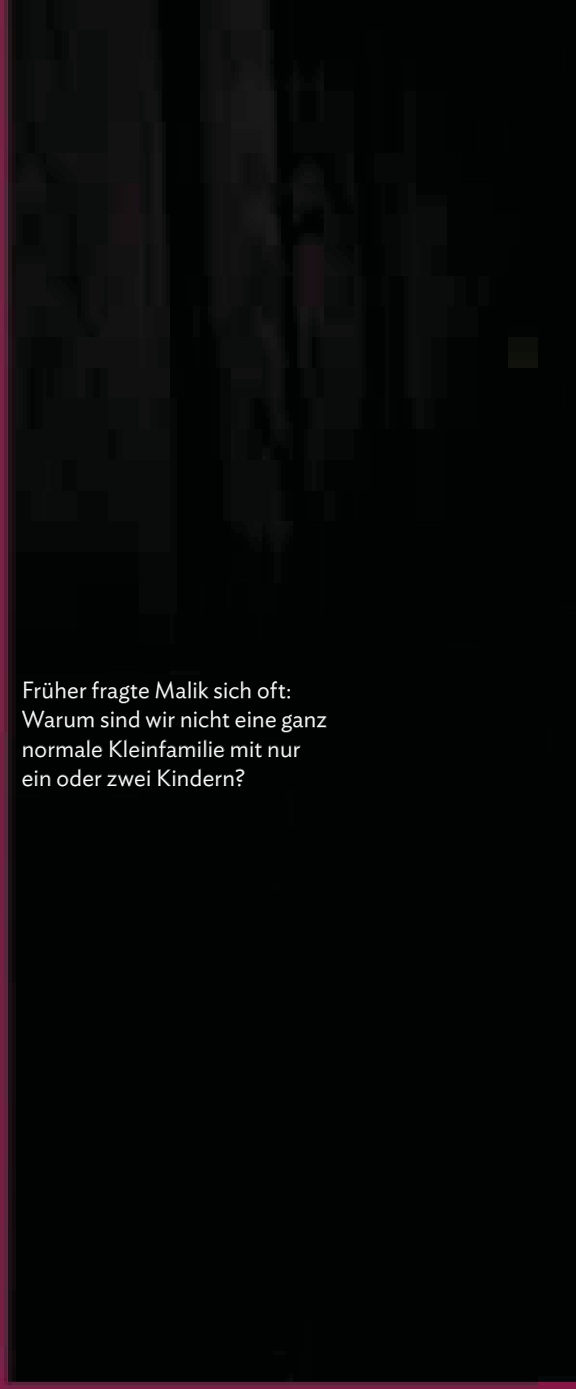
Im vergangenen Jahr sind wir alle zusammen in den Urlaub gefahren, nach Südfrankreich. Eigentlich wollte ich nicht, aber meine Eltern haben mich überredet.

Wir haben am Meer gecampt und Kanus gemietet, das war großartig. „Passt auf, dass ihr nicht ins Wasser fallt“, sagte ich zu den Kleinen – und lag plötzlich selbst drin. Tolle bunte Vögel haben wir gesehen, Fische, die aus dem Wasser sprangen. Die Begeisterung meiner Geschwister sprang auf mich über.

Ich habe mich erstmals wieder als Teil einer Gemeinschaft gesehen. Eine Erfahrung war besonders prägend: Auf dem Campingplatz gab es keine Waschmaschinen, nur Becken für Handwäsche. Die Wäsche einweichen, sie auswringen, sie aufhängen – wir bildeten eine Kette, arbeiteten im Team. Wahnsinn, was meine Mutter seit Jahren leistet, dachte ich jetzt.

Ein Jahr ist seither vergangen. Inzwischen verkrieche ich mich deutlich weniger in mein Zimmer. Auf meine kleinen Geschwister aufzupassen oder mit ihnen zu spielen bereitet mir mittlerweile Freude. In diesem Sommer fahren wir wieder alle zusammen in den Urlaub.

Nach Frankreich, auf den gleichen Campingplatz.



Früher fragte Malik sich oft: Warum sind wir nicht eine ganz normale Kleinfamilie mit nur ein oder zwei Kindern?



Malik, der Zweitälteste von sechs Geschwistern, musste früh Verantwortung übernehmen



Heute macht es ihm wieder Freude, auf die Kleinen aufzupassen und mit ihnen zu spielen



Draußen in der Natur, auf ihrer Lieblingswiese, ist Sophie häufig; das passive Lernen in der Schule mochte sie noch nie



Sie dachte sogar über einen Schulabbruch nach, zu vorgezeichnet erschien ihr der Lebensweg

Seit sie »Fridays for Future«-Demos organisiert, ist ihr bewusst geworden, dass auch eine Einzelne viel bewegen kann



Lust auf Verantwortung

Sophie, 16, aus Braunlage hatte Zukunftsangst. Protestaktionen gegen den Braunkohleabbau gaben ihrem Leben eine Wende

Irgendwann hast du eine Familie, einen Job, aus dem du nicht mehr rauskommst – dann ist der Zug abgefahren. Ein Jahr etwa ist es her, dass mir diese Gedanken kamen. Ich wurde immer antriebsloser, meine Noten schlechter.

Mehrfach war ich davor nach Berlin zu einer Demo für gutes Essen und gute Landwirtschaft gefahren. Meine ältere Schwester hatte mich mitgenommen. Damals blieb aber alles abstrakt für mich: Es ging um Themen, die weit weg verhandelt wurden, mit mir scheinbar nicht viel zu tun hatten.

Auch beim Kampf um den Braunkohleabbau im Hambacher Forst war es zunächst ähnlich. Ich sah auf YouTube Leute, die sich an Bäume ketteten oder Bagger besetzten – und saß doch bequem zu Hause. Doch dann sind meine Schwester und ich hingefahren: Wir wollten nicht mehr nur zusehen.

Plötzlich standen sie live vor mir – all jene, die ich im Internet gesehen hatte. Im richtigen Leben angekommen fühlte ich mich, als ich an der Abbruchkante vor dem riesigen Baggerloch stand. Da wurde aus der Sehnsucht, etwas zu bewegen, der feste Wille, konkrete Schritte zu tun.

Im Frühjahr habe ich Zettel geschrieben: „Wer kommt mit zu ‚Fridays for future'?" und sie an der Schule verteilt. Vielleicht melden sich fünf bis zehn Leute, dachte ich. Zum Info-Gespräch kamen dann 100. Und bei der Demo waren 40 Schüler dabei. Eine irre Erfahrung war das: zu sehen, was man bewegen kann. Inzwischen bin ich im Leitungsteam von „Fridays for Future" in Goslar.

Als ich meinen Eltern erzählte, ich würde über einen Schulabbruch nachdenken, um nicht mehr passiv zu lernen, sondern draußen in der Welt aktiv zu werden, hat mich ihre Reaktion verblüfft: Das sei okay, sagten sie – sofern ich etwas Vernünftiges machen würde, vielleicht ein Freiwilliges Soziales Jahr oder eine Lehre.

Seit mir klar ist, dass nicht ein Abschlusszeugnis über meine Zukunft entscheidet, sondern der eigene Wille, geht es mir wieder gut. Und ich kann mir sogar vorstellen, doch erst einmal mit der Schule weiterzumachen.



Mit zwei Freunden hat Nils eine App entwickelt, Schüler können damit Hausaufgaben und Termine teilen

Lange Zeit hat Nils sich selbst einem extremen Druck ausgesetzt – dann hat er den Leistungssport aufgegeben



»Die Maschine« wurde er von den Mitschülern genannt – oft saß er schon morgens um vier beim Programmieren



Bis an die Grenze

Nils, 18, aus Düsseldorf wollte Schule, Leistungssport und Firmengründung bewältigen – dann musste er sich entscheiden

„Du kommst mir heute nicht vor Mitternacht heim!“ Freunde können oft gar nicht glauben, was mein Vater zu mir sagt. Andere Eltern bremsen, haben Sorge, dass die Schule zu kurz kommt – mein Vater hat eher Sorge, dass bei mir das Leben zu kurz kommt.

Ich kann ihn verstehen, zumindest seit jenem Vorfall im letzten Jahr. Die Wochen zuvor war ich oft schon um vier in der Nacht aufgestanden, um vor der Schule an einer neuen App zu programmieren. Gleichzeitig habe ich damals täglich für die Deutschen Leichtathletik-Meisterschaften trainiert. Bei einer harmlosen Einheit fühlte ich dann plötzlich eine Anstrengung wie in einer Wettkampfsituation: Meine Akkus waren komplett leer.

Von Klassenkameraden wurde ich früher „die Maschine“ genannt. Zusätzlich zum Leistungssport habe ich mich aufs Abi vorbereitet. Und ich hatte ein Faible für Computer. Schon mit zehn Jahren habe ich über den verschlüsselten Zugang meiner Mutter Fußball-Sammelkarten bestellt.

Ich habe mich immer dafür interessiert, meine Fähigkeiten zu erweitern: Ich war Betreuer in einem Ferienlager, half an einer Hochschule bei der Server-Administration aus. Sammelte Zeugnisse, Praktika – alles, was später den Lebenslauf gut aussehen lassen würde. Zusätzlich erwarb ich über Online-Kurse Zertifikate im Programmieren und in Mediendesign.

Vor einem Jahr habe ich mit zwei Freunden eine Firma gegründet. Wir haben eine App entwickelt, mit der Hausaufgaben, Termine und Dateien mit allen Schülern einer Klasse geteilt werden können. Möglich, dass wir bald Mitarbeiter einstellen – und dass ich meine gesammelten Referenzen nie brauchen werde, weil ich nun selbst der Unternehmer bin.

Nach meinem Erlebnis beim Training aber wurde mir klar: Schule, Sport und Job – das war einfach zu viel. Ich habe noch einen Wettkampf mitgemacht, dann war Schluss mit dem Leistungssport. Ich achte jetzt mehr auf Pausen, schalte mein Mobiltelefon aus.

Und im Sommer gehe ich eine Woche mit Freunden in die Berge. Mal aus allem rauskommen.

Ihre Selbstsicherheit wurde in Frankreich auf die Probe gestellt – Nya hatte anfangs mit vielen Widrigkeiten zu kämpfen



Monate im Ausland zu verbringen bedeutet auch, auf den vertrauten Umgang mit den Geschwistern zu verzichten



Lohn des Abenteuers

Nya, 15, aus Köln ging ohne Sprachkenntnisse zum Austausch nach Frankreich - und musste lernen, sich zu wehren

Die sechs Monate in Frankreich standen mir echt bevor – und so kamen zum Abschied alle zum Bahnhof: die Familie, meine Pfadfinderfreundinnen. Tränen flossen.

Ich musste nicht nur von Grund auf Französisch lernen – sondern mir waren auch viele Dinge fremd. So ist zum Beispiel jedes Essen immer gleich ein gesellschaftliches Event. Unangenehm fand ich, wie in der Schule die Bewertung unserer Klausuren zum Wettkampf geriet; da wurde öffentlich verglichen, kommentiert, geprahlt – ganz anders als bei uns.

Von meiner eigentlich selbstsicheren Art war schon bald nichts mehr übrig. In der Schule verstand ich vieles falsch. Und drei-, viermal am Tag musste ich mir Kommentare über „die Deutschen“ anhören. Das ging so weit, dass sich ein Junge in der Bank vor mir ein Hakenkreuz auf die Hand kritzelte.

Rückblickend war das ein Wendepunkt. Einerseits spürte ich Wut: weil ich nicht schlagfertig reagieren konnte; weil mir so vieles nicht passte. Und doch war da mehr. Erstmals begriff ich: Frankreich war jetzt mein Leben – und wenn ich das meistern wollte, dann müsste ich jetzt lernen und mitmachen. Es war, als würde mein Inneres sich weiten, als wüchse ich über die alte Nya hinaus.

Das fließende Sprechen lernte ich dann überraschend schnell, bald konnte ich jeden Kommentar kontern. Den eigentlichen Sprung aber machte ich gedanklich: Dass in Frankreich so vieles anders und fremd war, sah ich jetzt als Chance, als Bereicherung – mein Selbstbewusstsein kehrte gestärkt zurück.

Heute denke ich oft: Was hätte ich verpasst, wenn ich nicht gegangen wäre! Ich habe gelernt: Die Nya, wie sie jetzt ist, die ist noch nicht komplett, die will weiter über den Tellerrand schauen.

Demnächst gehen wir mit den Pfadfindern auf Fahrt. Der eine Stamm, unken manche, will sicher nur am Lagerfeuer sitzen und sich mit Alkohol wegschießen. Und beim anderen Stamm, lästern einige, sind wieder alle die ganze Zeit über mit Snapchat beschäftigt.

Leute, lasst uns mal abwarten, sage ich dann. Vielleicht kommt es ja ganz anders.



Die fremde Sprache lernte Nya schnell – und bald so gut, dass sie verletzende Kommentare wortgewandt kontern konnte



Zeitweise war Alessandro drogenabhängig, er trank, klaute und musste einen Entzug machen



Erst als sein Onkel tödlich verunglückte, realisierte Alessandro, dass vieles falsch lief in seinem Leben



Heute, sagt er, schaue er genau hin, mit wem er sich einlässt

Umweg zur Vernunft

Alessandro, 16, aus Witten dealte und saß im Jugendarrest. Doch der plötzliche Tod seines Onkels ließ ihn nachdenken

Mit 13 war ich in einer Clique von Kids, die immer über die Kiffer vom Jugendhaus hergezogen haben. Aber je mehr meine Freunde mich davon abhalten wollten, mit den Kiffern ein paar Worte zu wechseln, desto öfter ergaben sich mit denen Gespräche. Mir kann nichts passieren, dachte ich, ich gehöre ja zu den Vernünftigen. Dann habe ich auch mal gekifft – und hing schon bald tief mit drin.

Als ich meine damalige Freundin kennenlernte, kam ich von der Dauer-Kifferei weg: Wir haben viel gemeinsam unternommen, ich hatte kaum noch Kontakte ins Jugendhaus. Ein paar Tage lang habe ich wegen des Entzugs geschwitzt und gezittert, dann hatte ich mein altes Leben zurück.

Ich habe dann die Schule gewechselt, dort lief alles ganz prima: Ich galt als cool, schrieb gute Noten. Ein bisschen Mist zu bauen müsste doch drin sein, dachte ich, als bei einer Feier ein Joint rumging. Nie hätte ich gedacht, wie schnell man wieder drinhängt. Jeden Mittag nach der Schule ging es in die Stadt: kiffen, saufen, randalieren, klauen. Und irgendwann auch dealen. Ich wurde verhaftet, eine Drogentherapie und Jugendarrest folgten. Als meine Mutter mich abholte, bemerkte ich sofort, dass etwas Schlimmes passiert sein musste: Sie schluchzte.

Mein Onkel hatte einen Motorradunfall gehabt, war tot – und weil ich im Gefängnis kein Telefon hatte, erfuhr ich dies erst jetzt!

Ich kann kaum in Worte fassen, was ich gefühlt habe in diesem Moment – mir wurde klar, dass es allein mein Verschulden war, dass das Leben so an mir vorbeilief: dieses Anders-sein-Wollen; der Druck, dem coolen Image zu entsprechen. Sich das klarzumachen brachte die Wende.

Heute schaue ich bei möglichen neuen Freunden ganz genau hin, vor allem vernünftig sollen sie sein. Und meine Mutter sagte neulich: Jetzt habe ich meinen alten Sohn wieder.

In einer Bank würde ich gern arbeiten oder als Sozialarbeiter. Hassgefühle bekomme ich allerdings, wenn ich rieche, dass jemand kifft: Ein Mensch ist gestorben, und ich war nicht da!

Früh Mutter

Kim, 19, aus Frankfurt wollte nie eigene Kinder haben – doch dann wurde sie schwanger und lernte sich selbst neu kennen



„**Toll, wie reif** du schon bist!“ – wie oft habe ich diesen Satz gehört. Die Schule war ein Selbstläufer, mein Zimmer stets aufgeräumt. Wenn meine Mutter arbeiten ging, passte ich auf meinen jüngeren Bruder auf, kochte für ihn und half bei den Hausaufgaben.

Ich selbst aber würde nie Kinder haben, das hatte ich schon früh beschlossen. Für mich gab es nichts Schöneres, als mit meinem Papa, der gelernter Automechaniker ist, an Wagen zu schrauben.

Dennoch hatte ich mit 14 meinen ersten Freund. Mit 16, beim zweiten, ist es dann passiert. Als die Schwangerschaft festgestellt wurde, war ich schon in der 14. Woche. Ein Abbruch kam nicht mehr in Frage.

Das war ein Schock – mein Verantwortungsgefühl aber hat weiter funktioniert. Ich nahm fortan Folsäure ein, weil ich vom Arzt gehört hatte, dass sie für die Entwicklung des Kindes gut ist, achtete auf die Ernährung, obwohl das Muttersein für mich innerlich weiterhin nicht infrage kam.

Bis meine Tochter da war.

Ich will nichts beschönigen: Das Stillen war anstrengend. Und auch, dass ich mit dem Baby zunächst noch bei meinen Eltern gewohnt habe – und von ihnen immer noch wie ein Kind behandelt wurde. Außerdem frustrierte mich, dass aus meiner geplanten Ausbildung zur Erzieherin nichts wurde.

Und so manches wäre mir erspart geblieben ohne Kind: von Hartz IV leben zu müssen, alleinerziehend zu sein, nur in Teilzeit eine Ausbildung zur Kauffrau machen zu können.

Doch was wäre ich heute ohne meine Tochter? Jedenfalls nicht jene Person, die ich eigentlich bin, das weiß ich inzwischen. Denn über die Reife eines Menschen entscheidet nicht, ob man eine Wohnung sauber halten oder kochen kann – sondern ob man sich verantwortungsvoll um einen anderen Menschen kümmern kann.

„Du bist viel entspannter als früher“, sagt mein Bruder. Er unterstützt mich, begleitet die Kleine und mich nachmittags zum Spielplatz und hilft mir abends, sie ins Bett zu bringen.

Dabei ist er erst 13 – aber er wird bestimmt mal ein toller Vater.



Für Kim gab es früher nichts Schöneres, als mit ihrem Vater an Autos zu schrauben, Kinder wollte sie nicht

Kim ist alleinerziehend und musste ihre beruflichen Pläne ändern – blickt aber dennoch positiv in die Zukunft



Mit 16 wurde sie schwanger. Festgestellt wurde das erst in der 14. Woche und damit zu spät für einen Abbruch

Sich selbst behaupten

Timo, 17, aus Nersingen lebt für den Leistungssport – und stärkt so auch sein seelisches Gleichgewicht

Nach dem Abitur war für viele meiner Mitschüler klar: Jetzt wird die Sau rausgelassen. Ich stand stattdessen vor einem Turnwettkampf in der Ersten Bundesliga. Komm wenigstens kurz vorbei, sagten die anderen, aber mir war es wichtig, abends um neun im Bett zu sein. Ich brauche den Schlaf für eine gute Leistung.

Mit sieben habe ich mit dem Turnen begonnen, schnell wurde mein Talent entdeckt, ein halbes Jahr später trat ich bei den Bayerischen Meisterschaften an. Seit ich 13 bin, turne ich auch bei internationalen Wettkämpfen.

In den letzten zehn Jahren hat es kaum einen Tag ohne Sport gegeben: nicht in den Ferien auf dem Campingplatz am Meer, nicht beim Schüleraustausch in Chicago, nicht bei der Klassenfahrt auf einem Segelschiff im Ijsselmeer. Krafttraining geht überall – Liegestütze etwa, oder sich aus dem Sitz in den Handstand drücken.

An normalen Tagen gehe ich nach den Hausaufgaben drei Stunden zum Training, dann heim, duschen, essen, schlafen. Viele sagen, so ein Leben könnten sie sich nicht vorstellen. Ich aber frage mich, wer ich ohne den Sport wäre.

Manchmal staut sich bei mir Wut oder Trauer an, denn ich bin ein eher nachdenklicher, grüblerischer Mensch. Wegen des Sports haben solche Gemütszustände allerdings nie über längere Zeit eine Chance: Beim Turnen muss ich mich derart konzentrieren, dass andere Gedanken gar nicht erst aufkommen. Verlasse ich die Halle, sind die Probleme natürlich nicht verschwunden, aber sie lähmen mich nicht mehr.

Wenn andere in meinem Alter Videogames spielen oder sich mit Alkohol wegschießen, hat das vermutlich einen ähnlichen Effekt. Man ist raus aus allem, was einen belastet. Aber wie kommt man zurück? Geht Entspannung irgendwann dann vielleicht nur noch so?

„Trink doch mal was“ – das höre ich immer wieder. Wenn wir in den Club gehen, läuft es oft so: Die anderen brauchen erst mal ein Bier, bis sie sich auf die Tanzfläche trauen. Ich gehe, wenn mir die Musik gefällt, und tanze.

Manchmal auch allein.



Im Alter von sieben hat Timo mit dem Turnen begonnen, seit er 13 ist, nimmt er an internationalen Wettkämpfen teil

Nach der Schule geht er drei Stunden zum Training – praktisch jeden Tag. Für viel mehr bleibt keine Zeit



Der 17-Jährige grübelt viel, aber beim Sport ist er derart konzentriert, dass andere Gedanken gar nicht erst aufkommen

Endlich ich

Antina, 19, aus Gießen spürte früh, dass sie Gefühle für Frauen entwickelt – doch erst ein Filmprojekt brachte ihr Gewissheit

Das könnte er sein, dachte ich! Ich war 16 und eine der Letzten ohne festen Freund. Aber als er mich besuchte, fühlte es sich irgendwie falsch an. Meine Mutter, die gerade nach Hause kam, war die Rettung: „Dies ist ein Kumpel aus der Schul-AG; er wollte gerade gehen“, sagte ich, brachte ihn zur Tür und flüchtete in mein Zimmer.

Um herauszufinden, was mit mir los war, forschte ich im Internet. Über viele Monate suchte ich nach Informationen, die mir erklären konnten, was und wer ich war.

Als ich eines Tages bei einer Schauspielerin meiner Lieblingsserie Herzrasen bekam, gab ich im Netz den Satz ein „Bin in Mädchen verliebt, stehe aber auf Jungs“.

Da hieß es: Du könntest einen „Girl Crush“ haben. Was so viel heißt wie: Man findet Mädchen gut – aber eben auch nicht mehr.

Ich erinnerte mich an bestimmte Vorkommnisse. Etwa dass es in der Grundschule eine Referendarin gegeben hatte, die ich toll fand. Ich war immer niedergeschlagen, wenn sie sich anderen Schülern zuwandte. Das gleiche Kribbeln trat nun in Gegenwart mancher Frauen auf. Spannend war das – aber auch beängstigend.

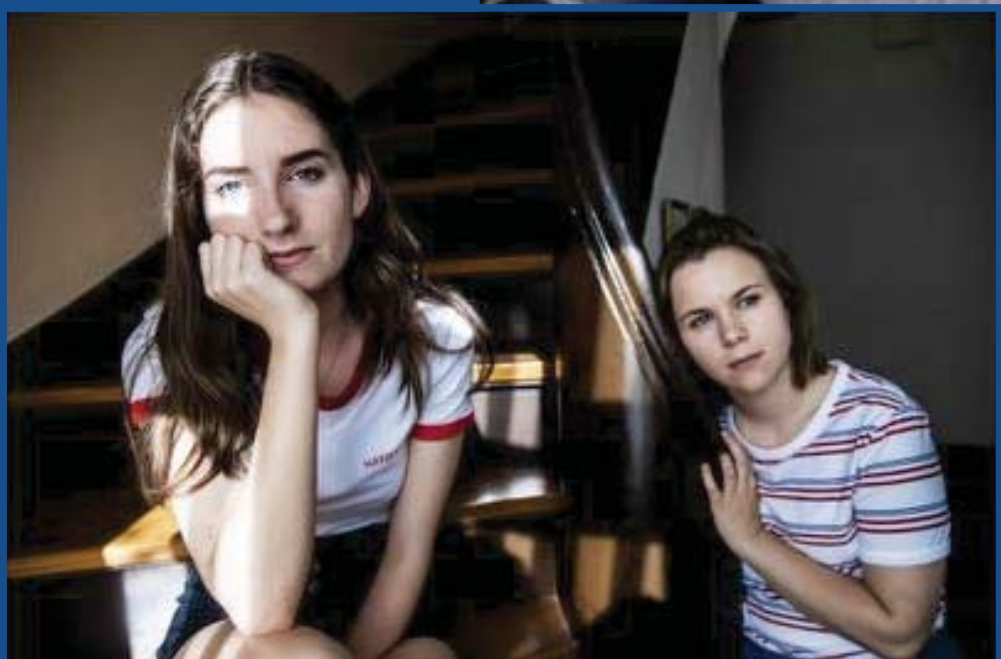
Vor einem Jahr suchte eine Filmstudentin Darsteller für ein Projekt. Ich wollte schon lange gern Schauspielerin werden, also bewarb ich mich. Der Film hatte unter anderem auch gleichgeschlechtliche Liebe zum Thema.

Ich wurde eine von zwei Hauptdarstellerinnen. Für mich war das eine Gelegenheit, mich meiner Mutter anzuvertrauen. „Könntest du dir je vorstellen, was mit einer Frau zu haben?“, fragte ich sie. Eigentlich nicht, sagte sie. „Ich schon“, erwiderte ich. Sie lachte kurz und meinte, dass es vollkommen okay sei und dass sie es sich eh schon gedacht hätte.

Meinen allerersten Kuss hatte ich mit der anderen Hauptdarstellerin. Obwohl wir nichts füreinander empfanden, war es unglaublich schön, einer Frau so nah zu sein.

Einige Monate später habe ich meine jetzige Freundin kennengelernt. Die Reaktionen in meinem Freundeskreis waren toll. Auch der Rest der Familie weiß es nun. Alle akzeptieren mich – so wie ich bin. ‹





Monatelang versuchte Antina im Internet zu ergründen, ob etwas mit ihrem Gefühlsleben nicht stimmt

Freunde und Familie haben Antinas Coming-out sehr positiv aufgenommen, jetzt ist sie mit Larissa zusammen



Ein Filmprojekt, an dem sie mitarbeitete, hatte unter anderem Homosexualität zum Thema – das klärte vieles für sie