

Wie wir wurden,

was wir sind

Keine Lebensphase prägt uns so stark wie die Jugend. Der „International Youth Day“ am 12. August, von der UNO initiiert, erinnert uns daran. Doch es lohnt sich, ruhig öfter **per Fotoalbum auf Zeitreise** zu gehen. VITAL-Autorin Ute Oda Frantzen tat es – und stieß auf eine echte Kraftquelle



Das erste Mal in den Süden, die erste Demo: Erlebnisse in der Jugend prägen uns

FOTOS: Christine Schneider/Cultura/Corbis, Interfoto (5)/Classicstock, Lisa Law, Marz, Andres, Keystone/Maus Rösch



69%

der Jugendlichen
wünschen sich
eigene Kinder*



INTERVIEW

„Die Jugend stellt die Weichen fürs ganze Leben“

Die Hamburger Diplom-Psychologin Christine Geschke (Info: www.psychologicum.de) erklärt, warum Zeitreisen Veränderungen anregen und wieso wir die Jugendzeit oft verklären

VITAL: Eine Zeitreise zurück in die Jugend – warum tut sie manchmal gut?

Christine Geschke: Weil wir dann automatisch auf Abstand zu uns selbst gehen. Das gewohnte Denken und Handeln wird hinterfragt.

Was passiert dabei?

Die Psychologie geht davon aus, dass jedem von uns beides innewohnt: eine Selbsterhaltungs- und eine Selbstentwicklungstendenz. Beide stehen in Konkurrenz zueinander. Einerseits sind wir froh, so zu sein wie wir sind, andererseits möchten wir uns weiterentwickeln, verändern, auch wenn das Risikobereitschaft erfordert. Entfernen wir uns gedanklich aus dem Hier und Jetzt, reisen in die Vergangenheit, können wir solche Veränderungswünsche erkennen.

Die Jugend bestimmt also auch später noch, wer und wie wir sein wollen?

Ja. In der Jugend werden Weichen für das ganze Leben gestellt. Außergewöhnliche, gefühlsstarke Erlebnisse wie die erste Liebe oder das

bestandene Abitur erregen im Gehirn besonders viel Aufmerksamkeit und sind so gut wie nicht löschar.

Und werden von vielen verklärt.

Das Gehirn hat allgemein die Tendenz, das Vergangene zu verklären. Grundsätzlich möchten wir glauben, ein sinnvolles, schönes Leben geführt zu haben. Das ist auch ein gewisser Selbstschutz.

Wie schaffe ich es dennoch, meiner Jugend nicht hinterherzutrauern?

Durch gewohnte Tagesabläufe wird unser Leben reizärmer, das Gehirn schaltet auf Autopilot. Da liegt es nahe, die Jugend mit ihren vielen „ersten Malen“ zu verherrlichen. Dagegen hilft nur, der Gewöhnung neue Reize entgegenzusetzen. Interessante, schöne Erfahrungen wie Reisen, Hobbys oder neue Kontakte machen unabhängig vom bereits Erlebten.

die schöne Gewissheit, dass die allermeisten Entscheidungen richtig waren. Und über meine Fältchen denke ich heute weit weniger nach als über meine Pickel von damals.

Ein bisschen Wehmut bleibt. Unser Gehirn kann gar nicht anders (s. Interview links). Dieses Meer an Möglichkeiten. Dieses Lampenfieber vorm Leben. Es ließ mein Herz manchmal bis zum Hals klopfen. Dann lag ich abends im Bett und malte mir meine Zukunft aus.

Jetzt ist es die Couch, das Fotoalbum ruht auf meinen Beinen. Ich blättere noch mal um – und sofort ist alles wieder da: mein erster Urlaub ohne Familie in einem Feriencamp an der französischen Mittelmeerküste. Ich verliebte mich sofort. Zum ersten Mal aß ich Pistazien, hörte die Grillen nachts zirpen, roch den Duft nachtfuchter Erde am Morgen und schwamm in einem Meer, das so viel wärmer, zarter, türkis war als meine heimische Nordsee. Das war das Land, in dem ich leben wollte! Endlich wusste ich, wohin die Reise geht.

Jung zu sein heißt aufzubrechen und noch die Chance und die Zeit zu haben, umzukehren, um doch eine andere Abzweigung zu nehmen. Unterschiedliche Charakterzüge, Fähigkeiten und Interessen tauchen auf wie Bernsteine am Strand, bereit, geschliffen zu werden. Das Tolle: In unserer Erinnerung bleiben sie liegen. Wir können sie noch Jahrzehnte später wieder aufheben. Machen Sie sich gleich auf die Suche. Graben Sie nach den Träumen, Plänen und Wünschen, die Sie zurückgelassen haben. Bilder malen, Gedichte schreiben, sich sozial engagieren, die Natur schützen, „die da oben“ politisch nicht alles alleine machen lassen – wer sagt denn, dass wir dafür mit 40, 50 oder 60 zu alt sind? Sich an die unglaubliche Energie zu erinnern, die in uns allen brodelte, als wir jung waren, hilft dabei. Sie ist der dickste Bernstein von allen.

Sechs Monate nach meinem 21. Geburtstag warf ein Betrunkener in Passau mein rotes Rennrad in den Inn. Natürlich war ich traurig. Das Rad hatte mich schließlich auf meinem Weg zu mir selbst begleitet. Doch da war noch ein anderes Gefühl. Ich studierte Kulturwirtschaft, reiste so oft nach Frankreich, dass ich auf Französisch träumte und schrieb Artikel für das Stadtmagazin. Ich war angekommen. Im Leben. ■

* 16. Shell Jugendstudie 2010