

## Individualismus und Selbstfürsorge: Die Gen Z will Gemeinschaft - aber ohne Verpflichtungen

**Die Feier zu anstrengend, das Treffen zu mühsam? Kein Problem. Die Lösung der Gen Z lautet oftmals: absagen und zu Hause bleiben.** Elisa Wimmer

Elisa Wimmer

Du willst nicht auf die Geburtstagsfeier deines besten Freundes gehen, weil du dich heute nicht so nach Menschen fühlst? Du ignorierst die Nachricht deines Bruders, weil du "keine Kapazitäten hast", aber gleichzeitig drei Stunden lang TikTok schaust? Deine Freundin singt auf einem Konzert, aber du willst dir keine Karte kaufen, weil du mit der Musik nichts anfangen kannst und eigentlich Schlaf nachholen musst? Kein Problem, die Lösung lautet: absagen und zu Hause bleiben - wunderbar verpackt im Mantel der Selbstfürsorge.

Beziehungen wachsen durch Reibung

Die Gen Z (Jahrgänge von 1995 bis 2010) setzt Grenzen, und das lautstark - nicht nur auf Social Media. In unserer Generation gibt es viel Bewusstsein, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten, Therapie ist plötzlich im Trend und der Individualismus ist stärker denn je. Jeder ist auf dem Weg der unendlichen Selbstoptimierung. Selbstpriorisierung, Selbstliebe, Selbstfürsorge - alles fängt aktuell mit dem Wörtchen "selbst" an. Menschen, die kurz nerven, die widersprechen, die Energie kosten, werden aus dem Leben katapultiert.

Aber nur weil jemand anstrengend ist, kündigt man nicht automatisch die Freundschaft. Beziehungen wachsen durch Reibung: durch Streit, Versöhnung, Missverständnisse, die man zusammen aushält und über die man später womöglich lachen kann. Nicht alles, was unbequem ist, ist gleich toxisch. Dieser Begriff wird aktuell so inflationär verwendet, dass jede Form der Kritik und Meinungsverschiedenheit sofort als schädlich abgestempelt wird. Dabei braucht es Konflikte für echte Tiefe und Wachstum.

Kurzfristiges Absagen übers Smartphone

Außerdem werden Verabredungen immer weniger verbindlich. Nach dem Motto: Erst mal zusagen, absagen kann man ja immer noch. Durch unsere Smartphones sind wir immer erreichbar, eine kurze Nachricht eine Stunde vor dem Treffen reicht und man kann den Abend entspannt im Bett verbringen.

Was aber mit der anderen Person ist, die sich die ganze Woche auf diesen gemeinsamen Abend gefreut hat, damit ist man nicht konfrontiert. Man muss nicht einmal ihre enttäuschte Stimme am Telefon hören. Aber ohne Verpflichtungen kann keine Verbindung entstehen. Sich immer mehrere Optionen offenzuhalten, frisst Vertrauen. Wir empfinden Verbindlichkeiten als Eingriff in unsere persönliche Freiheit, dabei führen sie zu Nähe und Stabilität in Beziehungen. Knapp die Hälfte der 16- bis 30-Jährigen fühlt sich einsam. Ob das etwas damit zu tun hat? Was passiert mit einer Generation, wenn alle ständig immer nur auf sich selbst achten? In dem Zusammenhang hört man immer wieder: "Jeder will ein Dorf, aber niemand will ein Dorfbewohner sein." Gemeinschaft? Ja, aber bitte ohne Verpflichtungen!

Dabei ist das Setzen von Grenzen in manchen Situationen wichtig. Gerade für Menschen, denen es wirklich schwerfällt, für sich einzustehen, oder für jene, die chronisch oder psychisch krank sind, kann diese Bewegung eine gute Erinnerung sein, dass man auf seine eigene Gesundheit und auf das Wohlbefinden achten sollte. Niemand erwartet von jemandem, krank auf ein Treffen zu gehen. Doch mittlerweile ist eben das passiert, was immer passiert: Das, was mal eine gute Bewegung war, wird viel zu extrem ausgelebt und entwickelt sich in eine ziemlich ungesunde Richtung.

Es braucht Verantwortung und Vertrauen

Fest steht: Menschen brauchen Gemeinschaft. Wir sind Herdentiere und unser gesamter Körper ist darauf ausgelegt, in Verbindung zu anderen zu leben. Zeit mit anderen Menschen senkt Stress und stabilisiert Emotionen. Niemand kommt dauerhaft allein durchs Leben. Aber dafür braucht es auch Opfer. Das, was man von anderen erwartet, muss man auch selbst bereit sein zu geben. Es braucht Verantwortung und Vertrauen. Du wirst nicht zu deinem besten Ich,

indem du nur auf dich selbst schaust. Menschen formen uns: durch Kritik, Loyalität und Reibung. Der Austausch mit anderen bringt uns erst an unser persönliches Maximum, und so sind wir am Ende ironischerweise doch wieder bei der Selbstoptimierung angelangt. Aber eben durch soziale Kontakte, durch Verpflichtungen, durch Kompromisse. Wer ein Dorf will, muss auch Dorfbewohner sein und den Preis für echte Verbindungen zahlen, der sich am Ende aber mit Sicherheit lohnen wird.

Elisa Wimmer ist 17 Jahre alt, kommt aus Anthering und besucht das Musische Gymnasium in Salzburg.

## Individualismus und Selbstfürsorge: Die Gen Z will Gemeinschaft – aber ohne Verpflichtungen



### A) Vor dem Lesen

- Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie eine Verabredung kurzfristig abgesagt oder bewusst vermieden haben, und halten Sie fest, welche Gründe dafür ausschlaggebend waren.
- Ordnen Sie auf einer Skala von 1 (unwichtig) bis 5 (sehr wichtig) ein, welche Bedeutung die folgenden Aspekte für Ihr eigenes Leben haben, und begründen Sie Ihre Einschätzung jeweils kurz:
  - persönliche Freiheit: .....
  - Verbindlichkeit in Beziehungen: .....
  - Selbstfürsorge: .....
  - Gemeinschaft: .....
- Bewerten Sie, welche Auswirkungen häufiges Absagen und geringe Verbindlichkeit Ihrer Meinung nach auf zwischenmenschliche Beziehungen haben können.



### B) Textbearbeitung

- Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- Fassen Sie die zentralen Aussagen des Textes zur Bedeutung von Selbstfürsorge, Verbindlichkeit und Gemeinschaft in einem kurzen Absatz zusammen.
- Analysieren Sie, wie die Autorin den Begriff „Selbstfürsorge“ im Text verwendet. Arbeiten Sie heraus, welche Form(en) von Selbstfürsorge sie problematisiert.
- Beurteilen Sie, ob die Argumentation der Autorin Sie insgesamt überzeugt. Begründen Sie Ihre Einschätzung.



### C) Textproduktion

Situation: Der Artikel thematisiert einen gesellschaftlichen Trend, bei dem Selbstfürsorge zunehmend über Verbindlichkeit und Gemeinschaft gestellt wird. Verfassen Sie einen **Tagebucheintrag** aus der Perspektive einer Person, die in einer utopischen Gesellschaft lebt, in der Selbstfürsorge das höchste gesellschaftliche Prinzip ist. Bearbeiten Sie dabei folgende Arbeitsaufträge:

- Beschreiben Sie, wie Beziehungen in dieser Gesellschaft gestaltet sind und welche Bedeutung Gemeinschaft und Verbindlichkeit im Alltag haben.
- Schildern Sie typische Alltagssituationen, in denen sich das Prinzip der Selbstfürsorge konkret zeigt.
- Reflektieren Sie aus der Perspektive der schreibenden Person, welche Vorteile dieses Gesellschaftsmodell bietet und wo Probleme, Spannungen oder Widersprüche sichtbar werden.

Schreiben Sie zwischen 350 und 400 Wörter. Markieren Sie Absätze durch Leerzeilen.