

GESUND ERWACHSEN WERDEN
SONDERBAND

KEINER ERKLÄRT DIR DAS

24 Dinge, die du fürs Leben
brauchst, bevor du sie brauchst

JULIAN WINTERFELD

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Sonderband

Keiner erklärt dir das

24 Dinge, die du fürs Leben brauchst, bevor du sie brauchst

Julian Winterfeld

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Julian Winterfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autor: Julian Winterfeld

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

Für alle, die gerade anfangen, selbst zu entscheiden.

Und für die, die sie dabei begleiten.

ZUR SPRACHE IN DIESEM BUCH

Dieses Buch richtet sich an alle jungen Menschen. Ich spreche dich direkt an und verzichte auf Genderzeichen und ständige Doppelnennungen. Die Menschen in den Beispielen sind jeweils konkrete Personen ihrer Geschichte.

VORWORT

Ein Buch mit dem Titel „Keiner erklärt dir das“, und dann erklärt es dir doch jemand. Wenn dir das beim Lesen des Titels durch den Kopf gegangen ist: Der Einwand ist fair.

Ich will ihn ernst nehmen und sage gleich vorweg: Wie dein Leben geht, erkläre ich dir nicht. Ich weiß es nicht besser als du. Ich kenne deine Familie nicht und nicht den Ort, an dem du wohnst, nicht die Menschen, mit denen du deine Abende verbringst, und nicht die Pläne, die du hast oder gerade nicht hast.

Vielleicht hast du dieses Buch geschenkt bekommen. Warum ausgerechnet dieses, weiß ich nicht. Falls du den Verdacht hast, dass darin steht, was du alles anders machen solltest: Dafür ist es nicht geschrieben.

Meine anderen Bücher in dieser Reihe habe ich für Eltern geschrieben, über Kinder. Irgendwann wird aus dem Kind jemand, der selbst entscheidet. Spätestens dann ist es Zeit, nicht mehr nur über junge Menschen zu schreiben.

Dieses Buch habe ich nicht über dich geschrieben, sondern an dich.

Manches, womit du zu tun hast, gab es so noch nicht, als ich in deinem Alter war. Ein Handy, das nie ganz still ist. Programme, die dir jeden Text schreiben, um den du sie bittest. Eine Welt, die jedem ein bisschen anders gezeigt wird. Darin habe ich keine Erfahrung, die älter ist als deine. Da bist du mir voraus, und ich habe versucht, das beim Schreiben nicht zu vergessen.

Anderes hat sich, finde ich, erstaunlich wenig verändert. Das Ja, das schneller war als du selbst. Der Satz über dich, der noch Tage später

mitgeht. Der Freund, der schon wieder nicht auftaucht und sich so nett entschuldigt, dass man ihm nicht böse sein kann. Der Brief, der seit Wochen ungeöffnet daliegt, weil du lieber nicht wissen willst, was er verlangt. Die Bilder der anderen, neben denen das eigene Leben plötzlich stillzustehen scheint. Der Plan, an dem man festhält, weil man ihn allen erzählt hat. Das alles haben Menschen schon erlebt, lange bevor es Handys gab.

Auch die Ratschläge, die man in deinem Alter zu hören bekommt, sind selten ganz falsch. Sie gelten nur nicht überall. „Halte durch“ ist ein guter Rat, solange du noch dorthin willst, wohin das Durchhalten führt. „Vertrau deinem Gefühl“ ist ein guter Rat, solange das Gefühl nicht bloß Eile ist. Für welche Lage ein Rat gedacht ist, sagt er einem nicht dazu.

Eine Gebrauchsanweisung fürs Leben findest du hier deshalb nicht. Das Buch erzählt von Momenten, in denen du plötzlich selbst entscheiden musst: nach einer Absage, vor einer Unterschrift, mitten in einem Streit, bei dem es längst nicht mehr um die Sache geht. Und es stellt Fragen, die man sich dann stellen kann. Keine davon nimmt dir eine Entscheidung ab. Vielleicht hilft dir die eine oder andere, genauer hinzusehen, bevor du dich entscheidest.

Geschrieben habe ich es so, wie ich mit dir reden würde, wenn wir irgendwo zusammensäßen und keiner von uns es eilig hätte. Ohne zu behaupten, das Leben verstanden zu haben. Mit ein paar Dingen, die ich gern früher bemerkt hätte und die man, glaube ich, besser kennt, bevor man sie braucht.

Keiner erklärt dir das. Ganz falsch ist der Titel also nicht: Erklären kann dir dein Leben niemand. Zeigen, wo sich genaueres Hinsehen lohnt, vielleicht schon.

Drei Sätze noch, bevor es losgeht. Du kannst sie dir für die Momente merken, in denen dir dieses Buch zu viel wird.

Du musst nicht jedes Kapitel brauchen.

Manche Kapitel handeln von etwas, das gerade mitten in deinem Leben steht. Andere von etwas, das noch weit weg ist oder dich vielleicht nie betrifft. Ein Kapitel, das dir heute nichts sagt, kann in ein paar Jahren genau passen. Oder eben nicht. Beides ist in Ordnung.

Jedes Kapitel steht für sich. Die Reihenfolge hat trotzdem einen Sinn: Sie beginnt bei dir selbst, geht weiter zu den Menschen um dich herum, zu Entscheidungen und Fehlern, zu Geld und Arbeit und zu dem, was dir auf Bildschirmen begegnet. Am Ende stehen Hilfe, freie Stunden, Zeiten ohne Beifall und der Tag, an dem jemand auszieht.

Du musst nicht allem zustimmen.

Ich habe versucht, nichts zu schreiben, wofür ich nicht geradestehen kann. Trotzdem ist das hier ein Blick auf das Leben, und jeder Blick hat einen Standpunkt. Wo du anders denkst, schau ruhig genauer hin. Manchmal kennst du deine Lage besser als ich. Manchmal merkst du erst beim Widersprechen, was du selbst denkst. Streich an, schreib an den Rand, setz ein Fragezeichen daneben. Das Buch hält das aus.

Wenn ein Kapitel dich zum Nachdenken bringt, hat es seinen Zweck erfüllt.

Du musst danach nichts anders machen, keinen Vorsatz fassen und niemandem zeigen, dass du etwas gelernt hast. Es reicht, wenn dich ein Gedanke nach ein paar Tagen noch einholt.

Noch etwas dazu, wie die Kapitel gebaut sind. Jedes beginnt mitten in einer Szene: eine Fahrprüfung, ein Parkplatz vor dem Kino, eine Pause im Rohbau. Das Du in diesen Szenen ist nicht immer du. Mal steckt es in einer Lehre, mal geht es noch zur Schule oder sitzt über einem Referat, mal zieht es gerade aus. Nicht jede Lage wird deine sein. Die Frage dahinter vielleicht schon.

In fast jedem Kapitel steht irgendwo eine Frage kursiv und für sich allein. Manchmal ist sie das, was von einem Kapitel übrig bleibt, wenn der Rest längst vergessen ist.

Hinten im Buch findest du zwei Anhänge, die anders sind als der Rest. Im einen stehen Stellen in Österreich, Deutschland und der Schweiz, an die du dich wenden kannst: wenn du nicht mehr weiterweißt, wenn dich jemand bedroht, verletzt oder kontrolliert, bei Ärger in der Lehre oder Ausbildung und wenn Schulden dich drücken. Im anderen steht, was bei einem Handyvertrag in deinem Land gilt. Für beide musst du kein Kapitel gelesen haben.

Fang an, wo du willst.

TEIL I

Du

Du musst noch nicht wissen, wer du wirst

DIE TORTE IST schon angeschnitten, als die erste Tante fragt.

„Und? Was machst du jetzt nach der Schule?“

Du hast die Antwort vorbereitet. Heute Morgen beim Zähneputzen hast du sie zweimal im Kopf durchgesagt, damit sie flüssig klingt. Ein Wort für die Richtung, ein halber Satz für den Grund, ein Lächeln am Ende.

Die zweite fragt beim Abendessen. Der Onkel beim Abschied, die Jacke schon in der Hand. Jedes Mal sagst du denselben Satz, und jedes Mal klingt er ein bisschen fremder. Denn eigentlich bist du dir überhaupt nicht sicher. Du hast eine Antwort. Einen Plan hast du nicht.

Am Abend liegst du im Bett und fragst dich, ob mit dir etwas nicht stimmt. Alle anderen scheinen es zu wissen.

Die Frage der Verwandten ist meistens freundlich gemeint. Sie wollen Anteil nehmen, und „Was machst du jetzt?“ ist der einfachste Weg, mit einem jungen Menschen ins Gespräch zu kommen. Aber in ihr steckt eine Annahme, die kaum jemand ausspricht: dass es jetzt an der Zeit wäre, es zu wissen. Nicht nur, was du nächstes Jahr machst. Sondern wer du wirst.

Es lohnt sich, dieser Annahme einmal nachzugehen. Wie viele der Erwachsenen an diesem Tisch machen heute genau das, was sie mit achtzehn vorhatten? Frag sie ruhig einmal. Du wirst Geschichten hören, die bei Familienfeiern sonst niemand erzählt: von einer Ausbildung, die abgebrochen wurde, von einem Umzug, der alles verändert hat, von einem Beruf, auf den man nur durch Zufall gekommen ist. Viele

Lebenswege sehen von außen gerade aus. Die Umwege kennt nur, wer dabei war. Warum also solltest du mit siebzehn einen Plan haben, den Erwachsene mit vierzig noch ändern?

Es gibt einen Unterschied, der in diesem Alter selten erklärt wird: den zwischen Gewissheit und Orientierung.

Gewissheit hieße: Du weißt, wo du in zehn Jahren stehst. Das weiß fast niemand, und wer es mit siebzehn ganz sicher zu wissen glaubt, wird sich später oft wundern.

Orientierung heißt: Du weißt ungefähr, in welche Richtung du gerade gehen willst, und du weißt, warum. Das ist viel weniger. Und es reicht erstaunlich weit.

Wer schon einmal im Nebel gewandert ist, kennt das. Den Gipfel sieht man nicht, oft nicht einmal die nächste Wegmarkierung. Man kommt trotzdem an, weil man weitergeht und an jeder Abzweigung neu hinschaut.

Mit dem eigenen Leben ist es ähnlich, und es geht dabei nicht nur um Schule und Arbeit. Vielleicht merkst du, dass du dich in deiner alten Clique nicht mehr ganz zu Hause fühlst. Dass dich Dinge interessieren, über die dort niemand redet. Dass du über manches anders denkst als deine Familie, und dass du selbst nicht genau weißt, ob das eine Phase ist oder schon du. Auch das gehört zu der Frage, wer du wirst. Und auch dafür gilt: Es muss noch nicht fertig sein. Du darfst Menschen, Ansichten und Seiten an dir ausprobieren, dich verändern und trotzdem du bleiben.

Was dich heute begeistert, kann dich in drei Jahren langweilen. Und etwas, von dem du noch nie gehört hast, kann dich eines Tages packen. Das ist kein Zeichen von Unbeständigkeit. So lernt man sich kennen: nicht nur durch Nachdenken, sondern vor allem durch Ausprobieren.

Vielleicht hat dir schon jemand geraten, einfach deiner Leidenschaft zu folgen. Das ist gut gemeint, setzt aber voraus, dass du sie schon kennst. Viele finden das, was sie gern tun, erst, während sie es tun. Manche Leidenschaft wächst langsam aus etwas, das anfangs nur ganz interessant war.

Nicht zu wissen, wohin, ist deshalb in Ordnung. Nur darauf zu warten, dass einem die Antwort einfällt, bringt einen allerdings kaum weiter. Die Antwort auf „Wer will ich werden?“ kommt selten vom Nachdenken allein. Meistens kommt sie beim Tun: in einem Praktikum, das dich überrascht, in einem Sommerjob, den du nicht magst und aus dem du trotzdem etwas mitnimmst, in einem Gespräch mit jemandem, dessen Arbeit du bisher gar nicht kanntest.

Auch ein Versuch, der nicht passt, bringt dich weiter. Er streicht eine Möglichkeit von der Liste, und das ist mehr, als du vorher wusstest.

Wer so unterwegs ist, ist nicht planlos. Du weißt nur noch nicht, wo du ankommst, und so geht es mehr Menschen, als es bei Familienfeiern zugeben.

Und wenn du gerade gar nicht unterwegs bist? Wenn du feststeckst, dich zu nichts aufraffen kannst und jeder Schritt zu groß wirkt? Mit Faulheit hat das nichts zu tun. Manchmal ist die nächste Bewegung einfach sehr klein: eine Nachricht an jemanden, der etwas Interessantes macht, eine Anmeldung, ein einziger Tag irgendwo zum Hineinschauen. Das reicht für den Anfang. Und wenn sich das Feststecken schwer anfühlt und nicht vergeht, darfst du darüber mit jemandem reden, dem du vertraust. Auch das ist ein Schritt.

Weil so vieles erst beim Tun klar wird, dürfen Entscheidungen in diesem Alter vorläufig sein. Nicht beliebig: Wenn du etwas anfängst, darfst du

dich ruhig ganz darauf einlassen. Aber mit dem Wissen, dass du später etwas anderes machen darfst, ohne dass der Anfang deshalb falsch war.

Statt der großen Frage, die sich kaum beantworten lässt, hilft eine kleinere:

Was möchte ich als Nächstes ausprobieren?

Sie verlangt keine Entscheidung für immer. Sie verlangt einen Schritt, und für den reicht oft schon Neugier.

Und für die nächste Familienfeier: Niemand hat Anspruch auf deinen fertigen Lebensplan. Eine ehrliche Antwort hält länger als eine eingeübte, weil sie auch beim Nachfragen noch stimmt.

„Ich weiß es noch nicht genau. Im Frühling mach ich ein Praktikum, und sonst spiel ich gerade viel Theater. Mal schauen.“

Das ist der Stand der Dinge, und er ist in Ordnung.

Ein Jahr später fragt dieselbe Tante dasselbe. Du sagst ihr, was stimmt: dass du es noch nicht weißt, und was du gerade ausprobierst.

Sie hält kurz inne. Dann fragt sie, was für ein Stück ihr spielt.

Zum ersten Mal an diesem Nachmittag wird aus der Frage ein Gespräch.

ENDE DER LESEPROBE

Keiner erklärt dir das

WIE GEHT ES WEITER?

In der Schule gibt es Aufgaben, für die jemand die richtige Lösung kennt. Im Leben wird es schwieriger.

Bleiben oder gehen? Wem kann man glauben? Wann ist ein Nein nötig? Und woran erkennt man, ob eine überzeugend klingende Antwort auch stimmt? Solche Fragen kommen meist dann, wenn niemand mehr eine Musterlösung hat: beim Schulabschluss, in der Lehre, beim ersten Vertrag, beim Auszug.

Julian Winterfeld erzählt von 24 Situationen aus dem echten Leben. Jedes Kapitel beginnt mitten in einer Szene und lässt meist eine Frage zum Weiterdenken zurück:

- *die Absage, die auf den Stufen vor dem Haus gelesen wird*
- *der Freund, der zum dritten Mal nicht kommt*
- *der Handyvertrag, der im Laden schnell unterschrieben werden soll*
- *das Referat mit einer KI-Quelle, die es gar nicht gibt*
- *die Lehre, bei der sich jeden Sonntagabend ein Ziehen im Bauch meldet*

- *die letzte Kiste beim Auszug*

Es geht um Freundschaft und Liebe, Grenzen und Streit, Fehler und Entscheidungen, Geld und Arbeit, Social Media und künstliche Intelligenz. Im Anhang stehen Hilfe-Stellen und Hinweise zu Handyverträgen, getrennt für Österreich, Deutschland und die Schweiz.

Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 15 Jahren, für alle, die anfangen, selbst zu entscheiden. Ein Handbuch für Formulare und Ämter ist es nicht. Auch als Geschenk zum Schulabschluss, zur Matura oder zum Abitur, zum Lehrbeginn oder zum Auszug.

Ein ruhiger Begleiter ohne Predigt: Jedes Kapitel steht für sich, und niemand muss allem zustimmen.

„Keiner erklärt dir das“ ist der Sonderband der Reihe „Gesund Erwachsen Werden“ von Julian Winterfeld – diesmal nicht für Eltern, sondern für junge Menschen selbst.

Das Buch ersetzt keine ärztliche, psychologische oder rechtliche Beratung; Hilfe-Stellen stehen im Anhang.

Das vollständige Buch bekommst du bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com