

ALICE  
BILLY  
STILL  
ING





**AUSBRUCHSTIMMUNG  
aus den Seelen junger Menschen**

weil es unerlässlich ist den Gedanken und Gefühlen junger Menschen einen realen, freien Raum zu geben und auf ihrer Rein- und Echtheit aufzubauen.

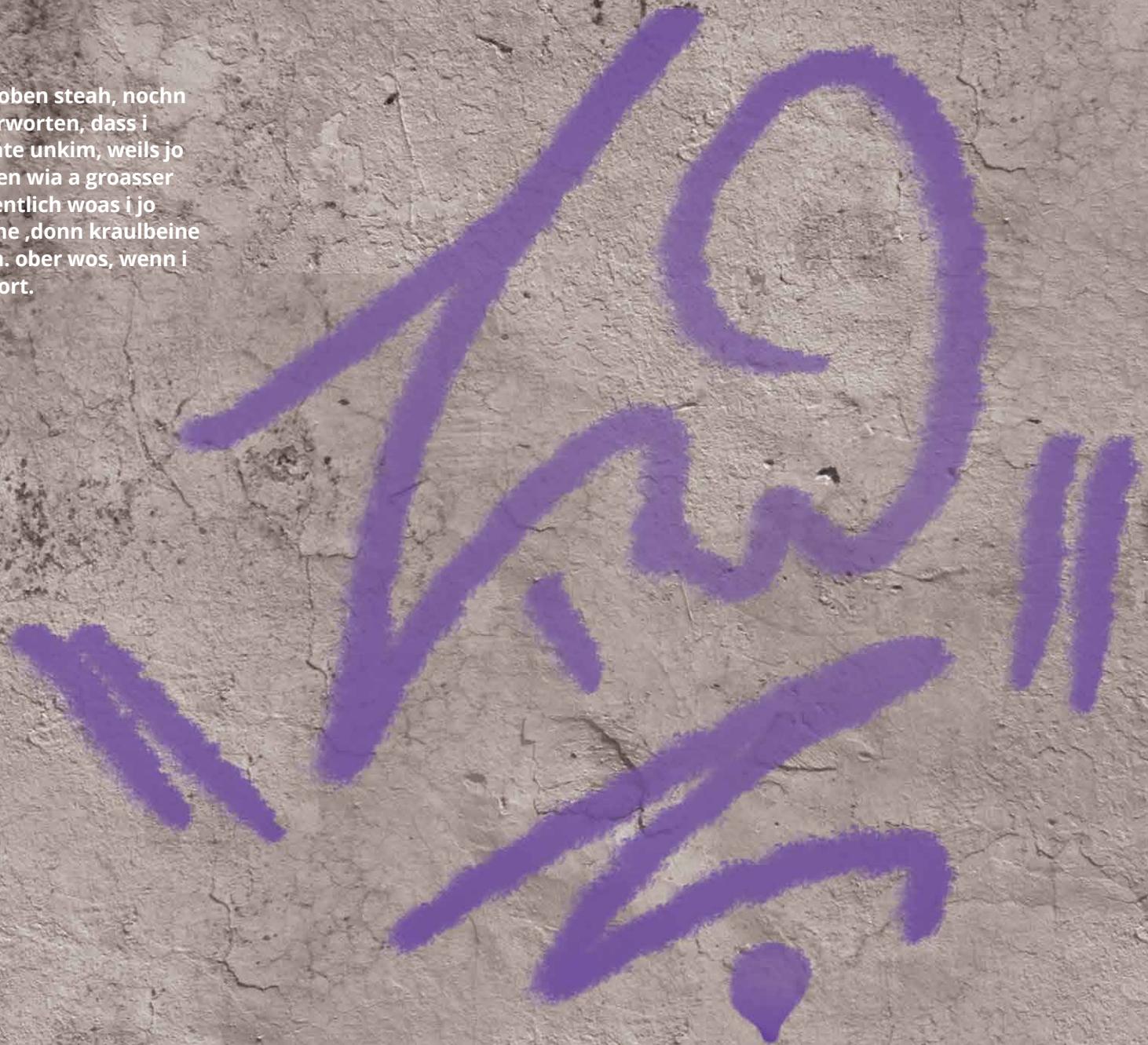
---

Ausbruchstimmung ist eine Sammlung von Texten junger Menschen, die im Rahmen der AFZACK Jugendprojekte entstanden sind. Die AutorInnen, im Alter von 16 - 19 Jahren, geben einen Einblick in ihre subjektive Wahrnehmung unserer Realität, in ihre Gedanken und Gefühlswelten. Wir möchten den Stimmen dieser Jugendlichen ein Podium bieten und alle LeserInnen dazu einladen sich offen und unvoreingenommen mit ihnen auseinanderzusetzen.

STATA  
CORPORATION



**S** gib momente in denen i am startblock oben steah, noch signalton ins kolte wosso spring und ölle erworten, dass i schwimm wie a delfin und logisch als erschte unkim, weils jo i bin und sie gor net merken, dass i inzischen wie a groasser stuan ollaweil weiter noch unten sink. eigentlich woas i jo wos i zu tian hon. zuerst kräftige delfinbeine ,denn kraulbeine und denn mindestns 3 züge ohne zu atmen. ober wos, wenn i otmen will? wos wenn i fir sel net 3 züge wort.





**D**u sitzt in deinem Zimmer und denkst, denkst nach über so viele Dinge. Kannst deine Gedanken gar nicht ordnen. Die Diskussion in deinem Kopf hält nicht inne. So jung und doch bald erwachsen. Du, du bist bald erwachsen. Das wird dir ständig gesagt. Du kannst es schon gar nicht mehr hören. Wie kann ein Mensch erwachsen werden, wenn er nicht mal zu sich selbst gefunden hat? Wie kann man einen anderen Menschen lieben, wenn man sich selbst nicht liebt? So viele Dinge in deinem Leben. Die Schule, die Familie, die Freunde, dein Hobby. Aber wann hast du Zeit für dich? Wann kannst du endlich diese Gedanken still stellen? Gibt es den Lautlosknopf überhaupt? Du bist so jung, sagen sie, du hast noch keine Probleme sagen sie. Du musst noch so viel lernen sagen sie. Du musst dein Leben auf die Reihe kriegen, sagen sie. Sie sagen so viel, aber wissen sie, dass du dich täglich in den Schlaf weinst? Dass du schwach geworden bist? Dass dieser Druck dich kaputt macht? Du, du wartest nur bis du endlich explodierst und all den Druck, den Schmerz, die Wut und diese Gedanken endlich rauslassen kannst. Du willst weinen, aber liegst stundenlang nur in deinem Bett und starrst an die Wand. Innerlich weinst du, innerlich schreist du, innerlich explodierst du. Aber äußerlich? Nichts! Einfach Nichts! Und du fragst dich! Was stimmt denn nicht mit dir?

Weinen, schreien, lachen! Damit kannst du deine Gefühle ausdrücken. Hast du denn gar keine Gefühle mehr? Bist du so kalt geworden? Du bist doch noch so jung! Jung und unerfahren, sagen sie. Kann dein Körper überhaupt noch? Wie kannst du vor mir stehen, Witze reißen und mit deinen Freunden Blödsinn machen und einfach glücklich scheinen, wenn du innerlich so tot bist? Möchtest deine Gefühle herauswürgen aber das geht nicht. Du darfst doch nicht auffallen. Du darfst doch gar keine Gefühle zeigen. Du musst so sein, wie es die Roboter in deiner Umgebung sind. Du darfst nicht anders sein. Nicht diese Maske fallen lassen. Und jetzt? Jetzt stehst du auf, suchst dir die Maske mit dem breitesten lächeln aus, setzt sie auf und gehst hinaus. Zeigst allen deine schöne Maske und sobald du diesen einen Menschen findest, der in dir steckt und dir Schutz und halt gibt, so wie diese Maske dann reiß sie ab. Wirf sie weg. Verbrenne sie. Du brauchst diese Maske nicht. Du darfst anders sein. Du darfst weinen, schreien, lachen und auch mal wütend sein. Such dir deinen eigenen Weg. Geh einen Weg, den noch niemand ging, damit du Spuren hinterlässt und nicht nur Staub.



GGUT  
GFE  
NUC



**E**ntspreche ich? Nein. Jeder Mensch hat unterschiedliche Erwartungen an mich, also kann ich gar nicht entsprechen. Möchte ich überhaupt? Nein. Wieso sollte ich alle stolz machen außer mich. Ich, nur ich, will der Schwerpunkt meines Lebens sein. Will meine Interessen und Vorlieben ausleben. Und meine Grenzen überschreiten. Irgendjemand übertrifft sich gerade selbst. Irgendjemand übertrifft sich gerade selbst. Und ich? Ich achte nur darauf alles richtig zu machen. Niemanden zu enttäuschen. Wieso kann ich das nicht abstellen? Diese Stimmen in meinem Kopf die mich dazu drängen Perfektionist zu sein. Obwohl für mich nichts was ich mache perfekt ist. Ja, ich bekomme Lob, doch ich selbst möchte mehr machen als das Erwartete. Ich fühle mich wie eingeschlossen. Eingeschlossen in meinem eigenen Sein. Ich will raus und fliegen. Ich will raus und fliegen. Auf niemanden hören und nur mich sehen, in anderen Galaxien. In Galaxien wo ich mich selbst finden kann. Wo ich dann entspreche. Nur mir selbst.

**W**arte () auf den richtigen  
sagen sie  
tu es aus liebe  
sagen sie  
und dann?  
ja, am anfang, da tun wir es aus liebe  
und glauben es wird immer so sein  
und dann sind wir betrunken  
sollen spaß haben  
nicht so verklemmt sein  
sagen sie  
  
und wir tun es  
wir haben spaß  
und dann sind wir huren  
sagen sie  
  
und ich sage euch  
ob ihr nun liebend vögelt  
oder doch nur aus spaß  
zwitschern werden sie immer

WAS

**M**an sigs bei ondre und wills a.  
Will anders sein, eppas „Besonderes“  
glab sich von ondere hervorzuheben,  
man muss besser sein, olbm besser, olbm mehr.  
Den Druck den du hosch, jede Sekunde.  
Man isch net guat genua, suacht was oan besonders mocht.  
Tröstet sich mit epes was eigentlich total nebensächlich isch.  
Moch dein Ding sogn se olle, jo leicht gsog  
Wos isch mein Ding?  
Wer bin i, wos will i sein?  
Scheiß af olls, scheiß af jeden, moch wos die glücklich mocht  
Sei du selbst  
Hel war jo fein zu wissen, wer i bin und wos i will!  
Ober i woases net  
Woases jemand?



PLA  
SSEB  
LAU



**T**ag ein Tag aus immer dieselbe Routine  
man geht aus dem Haus mit leerem Blick und starrer Miene  
man hofft den Tag irgendwie zu überstehen  
ohne es zu wagen jemanden in die Augen zu sehen  
Jeder bleibt für sich und redet kein Wort  
ein Platz voller Menschen ist meist der einsamste Ort  
Für Freundlichkeit bleibt keine Zeit  
denn diese vergeht rasend schnell  
und schließt man abends die Augen wird es auch gleich  
wieder hell  
Ein neuer Tag bricht an doch das ganze fängt von vorne an  
Alle reden von Veränderungen  
doch den wenigsten sind sie gelungen  
denn Verändern erwartet Spott bis sie schließlich  
verstummen  
Das Leben ist vorprogrammiert  
hat man keinen Plan wird man als Verlierer abserviert  
"Sei kreativ, doch halte dich in Grenzen" ist das Motto der  
Gesellschaft  
doch wehe dem der die Ironie des Satzes rafft  
denn dieser wird sofort ausgelacht und klein gemacht  
Wehrt man sich dagegen nicht wird man zur Maschine  
und fällt wieder hinein in dieselbe Routine.

**W**ieder angefangen mit dem immer gleichen Diskurs der  
ziemlich aussichtslos ist und mit seiner Fadheit die Diskussion  
um Henne oder Ei übertrifft. Die Tiraden schießen wieder  
los, von zu wenig Möglichkeiten und die Resignation kann  
sich nun erweitern, weil jeder Mensch nur eine Stimme zu  
vergeben hat, aber eine Stimme auf einem Blatt zu wenig ist  
um anderen seine Klagen und Vorschläge klar zu machen, in  
denen es meistens darum geht, dass die Entscheidung aus  
zu wenig Möglichkeiten entsteht und man eher selbst die  
Dinge in die Hand nehmen müsste, denn die Dinge die man  
selber macht werden bekanntlich besser, aber daran denkt  
eigentlich keiner, weil man besitzt kein Geld oder Einfluss.  
So Kommt man in den Genuss, von Spott und Verboten  
und Verdruss, man erreicht nichts; weil man sowieso nicht  
weit kommt, passiert das Scheitern am Berg der Bürokratie  
prompt, deshalb regt man sich auf, aber nur ein hoher  
Blutdruck wird erreicht. In einem Land mit viel Korruption  
und wenig Möglichkeiten hat das dann auch gereicht. Viel  
für Politik interessiert man sich sowieso nicht, aber über das  
wenige muss man sich aufregen wie ein Wicht, der nicht weiß  
worüber er spricht und der weiß, dass er nur wenig ändern  
kann und für das Wenige lohnt es sich nicht also ist es wieder  
egal und man trinkt noch einen Schluck und wechselt wieder  
das Thema und geht wieder feiern, weil man betrunken und  
von Technomusik zu gedröhnt sich nicht im Kopf mit dem  
Verdruss verhöhnt, weil es Kopfschmerzen bereitet; und  
Kopfschmerzen hat man ja sowieso, weil man gesoffen hat.

Ich stehe auf einem Parkplatz, in der Nähe meines Hauses. Mit geweiteten Pupillen und trockenem Mund merke ich, dass es nichts Atemberaubenderes gibt als die einsam stehende Straßenlaterne, die ein künstliches, weiches, orangegelbes Licht von sich gibt, welches nahezu perfekt zum tiefen Mitternachtsblau des weiten Himmels passt, der durch den Untergang der Sonne im fließenden Übergang von strahlenden fast Neonblau zum besagten Mitternachtsblau gezeichnet wird.

Das Licht der Straßenlaterne die mich euphorisch stimmt, sprachlos, unbeschreiblich, feuertrunken, hypnotisch - kurz, die schönste Straßenlaterne, die ich je Glück erblicken durfte - fiel auf die saftig grünen Blätter eines großen Baumes und kreierte damit ein erschreckend schönes Bild, von dem man zu viel Angst hätte es auf eine Leinwand zu bringen.

Vor der weisen, leeren, weiten, verlassen Leinwand, mit einem Jucken in den Fingern. Das unbändige Verlangen diese Leere zu vertreiben, Farbe zu bekennen; das gleiche Gefühl das mich bei leeren, fensterlosen Häuserwänden befällt, oder einem Block voller weißer Blätter und unendlichen Möglichkeiten.

Ich will weiße Flächen entjungfern und ihnen zeigen farbig und wunderschön zu sein.

Ein sattes Grün der Blätter meines Zitronenbaumes im Bad, das ockerfarbene Leuchten der auch manchmal gänzlich schwarzen Augen meiner Katze, die grellen, intensiven Deckfarben, das knisternde Neongelb der LED-Leuchte, das salzige Indigo weit draußen am Meer.

Ich würde so gerne in diesen Farben versinken, eintauchen, mich in ihnen suhlen, mich von ihnen umkleistern lassen; wäre ich Synästhetikerin würde ich mich nur mehr von Farben ernähren, bis mich die Klarheit derer auffrisst und ich eine von ihnen werde.

Pastellfarben sind ein Symbol für alles was falsch läuft in der Welt, die Hölle habe ich mir schon immer in blassblau und hellbraun vorgestellt. Mit Weiß gemischt werden Farben zur Teilnahmslosigkeit, sie werden fad und träge, nicht so wie träge dickflüssig dahinfließendes Senfgelb, sondern wie die graue Depression die dich umklammert und dich nichtmehr atmen lässt. Menschen die ihre Wände in Pastellgelb oder Mintgrün streichen, müssen alle Hoffnungen verloren haben. Was bringen dir die Farben, wenn sie nicht wie ein Schlag in die Magengrube sind, die dich nach Luft ringen lassen; Und die anderen schreien so laut, so schrill, unüberhörbar. Aber wenn sie zu laut werden wird man sich eingestehen müssen, dass man manchmal das schrecklich süßpastellrosarote Topping eines Cupcakes braucht, den Himmel eines späten Nachmittages, der in der Ferne farblos wird, die grünliche, frische Kotze, wie kränklicher Wasabi, vom weißen Badezimmerlicht erhellt.



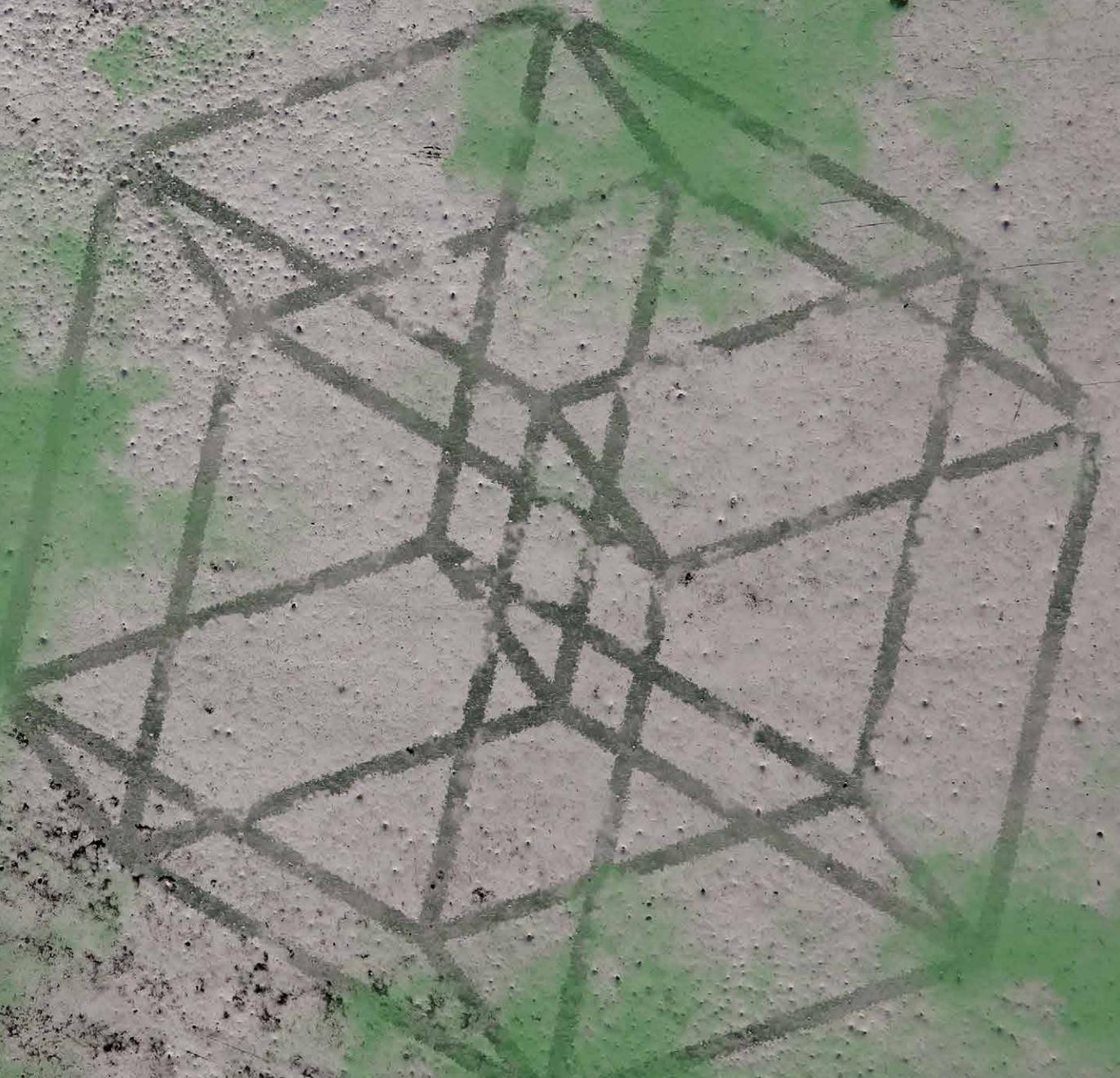


**W**ohin mit uns, eine immerwährende Frage. Wohin, in welche Schule? Wohin, in welches Studium? Wohin, wo will ich leben? Wohin mit mir, in meinem eigenen Leben? Bald 18, bald bin ich ein vollwertiger Bürger im System. Bald "entscheide" ich mit. Ich wähle sie, sie die über meine Zukunft, meine Lebensbedingungen bestimmen. Sie wollen innovative, kreative, frische, abstrakt denkende Menschen, damit ihr Konzept immer aktuell und neu bleibt! Doch sobald etwas überhandnimmt, ihrem Denken nicht mehr entspricht, wird es zerschmettert und das Kreative ausgebremst. Sie sagen zwar, wir können das Beste machen und unsere Träume leben. Aber das System ist nun mal nicht darauf konzipiert, dass sich jeder selbst verwirklicht. Wohin also mit den Träumen? Sie werden in eine Schublade gesteckt und verstauben. Wohin sind denn die Werte verschwunden? Werte wie Entschlossenheit, Respekt, Zeit miteinander, Genuss, Loyalität, Aufrichtigkeit, Mut zum Erschaffen, Freude am Tun, Zusammenhalt, Liebe, Wärme, Barmherzigkeit, Neugierde oder Wissen. Sind sie einfach verschwunden, untergegangen im Leistungsdruck, wurden sie ausgetauscht durch Macht, Geld, Profit, Egoismus, Schein, Lügen oder Kontrolle? Wohin soll das führen, wohin entwickle ich mich, wohin entwickeln wir uns, wohin entwickelt sich die Menschheit? Niemand kann das sagen, doch schon bald werden sie es herausfinden.

**I**ch gehe auf dem Weg den ich mein Leben nenne. Ständig begleitet durch meinem Rucksack auf dem Rücken. Es geht Berg auf, es geht Berg ab. Alles zieht an mir vorbei, alles was ich sehe, alles was ich begegne. Doch was ständig bleibt bin ich, ich und mein Rucksack. Auch wenn der Weg, welcher holprig und voller Hindernisse ist, geplant oder ungeplant ist, brauche ich meinen Rucksack, mein Proviant, meine sogenannte Ausrüstung, ob sie praktisch ist oder nicht, Fakt ist, sie hängt an mir, sie wird notwendig sein um den Weg zu bestreiten. Je länger ich unterwegs bin, desto mehr Proviant packe ich in den Rucksack hinein, er wird schwer und auf die Dauer schmerzt er immer mehr. Die Gurte, um die Schultern wirken wie Bänder die mich zu strangulieren versuchen und die Beine werden wund vom ständigen Herumlaufen. Wie eine Last ist mein Rucksack in dieser Situation. Jedoch bin ich schließlich derjenige, der entscheiden kann eine Pause einzulegen, eine Pause um meinen Rucksack an die Seite zu stellen, das Gefühl von Erleichterung und Freiheit zu genießen. Diese Pause, dieses Gefühl gibt mir Kraft um den Sack zu packen und mir einen Ruck zu geben, welcher mich weiter bringt, auf dem Weg, den ich mein Leben nenne.



ALIAS  
BLIND  
CCH



I hon Ongst...

Ongst, so zu werd'n wie an Erwachsener, der Steuern zahlt, muas, der Geld braucht, um über die Runden zu kommen und der "unbedingt" a Familie mit an guat'n Ruf in seiner Umgebung hot.

I hon Ongst so stur und einsichtig zu werden wie ins're Gesellschaft. Jetzt, wo i no jung bin, bin i unabhängig von allen und jeden (außer Schual): i hon a zu Hause, a Familie, viele Kolleg'n und i fühl mi frei. Desholb nimm i mor monchmol die Zeit und denk drüber noch, wie man am besten anderen helfen und imenen unter die Orme greif'n kann.

Leider fehlen ins' Jugendlichen oft/meistens die Mittel (Geld, Einfluss und gesellschaftliche Stellung) und mir kennen nigs mochn. Man frog um Hilfe bei Erwachsene, Verwandte, Eltern, Geschwister usw., ihre Antworten sein meistens kurz und knapp, wenns dorum geat, aktiv epes zu bewegen. Passiv sein sie olle meistens gern dorbei; red'n kann jeder. Ober wenns dorum geat, aktiv epes zu verbessern - kann bei der Flüchtlingskrise, sowia a ba an Mitmenschen sein - hot jede private Ongelegenheit Vorrang.

**UND DES MOCHT MI SO SIERIG!**

Frier hon i desholb geweint, i hon mi nimmer ausgekennt...

I hon in dor Grundschoal onstott mein Geburtstog zu feiern, Spendenaktionen gmocht und hon olle Bekonnt'n einglod'n a freiwillige Spende zu mochen. Jetzt bin i 17, wer langsam erwachsen und i merk wie des Gefühl von Hilfsbereitschoft, Kindlichkeit und Mitgefühl olm weiter zruggeat.

I hon Ongst, dass des irgndwenn nimmer do isch, dass i donn koan Wille mehr hon, aktiv epes zu verändern. I wer (wie olle) in des System foll'n und nimmer außerkommen.

Mir werd'n donn olle in Ideale nochlaf'n: reich, schön und (wos unverständlich isch, ober onscheinend im Business olm guat ummerkimb) arrogant. Von ins' werd es Beste verlengt werd'n, mir werd'n so unter Druck gsetzt sein, dass mir ins' gor nimmer entfolten kennen, wie mirs eigentlich getun het'n, wenn ins' net so a System im Unterbewusstsein beherrschn tat. De Soche deprimiert mi und mocht mi fertig. Mir miasn mehr zomm, mir sein jo olle gleich! Mir well'n eigntlich olle lei Freiheit, ober jemand muas mol Köpfe öffnen und sogn "Hey, des isch net FREIHEIT in der mir leb'n, holmor sie ins!"

**W**ir denken, wir dürfen nicht.  
Wir denken, wir dürfen nicht sagen, was andere nicht sagen.  
Wir denken, wir dürfen nichts tun, was andere nicht tun.  
Wir denken, wir dürfen nicht glauben, was andere nicht glauben.  
Wir denken, wir dürfen nicht denken, was andere nicht denken.

Wir leben in einer Welt der absoluten Ideologie. In einer Welt die von klein auf lehrt, was geht und was nicht.

Doch was, wenn man dieser Tatsache aus dem Weg gehen würde? Was, wenn man sich seine eigene Vorstellung von Perfektion kreiert, die nur einer selbst ausleben und erfüllen kann. Wäre die absolute Perfektion dann immer noch eine Ideologie mit Regeln und Vorschriften, oder würde sie dann einfach nicht mehr existieren?

**H**ab so viel Dialog im Kopf,  
ich lass ihn nur nicht raus.  
Hab diese Mauer aufgebaut,  
krieg nur die Tür nicht auf.  
Lieber nach dem Schlüssel suchen? Oder breche ich sie auf.



## IMPRESSUM

**Herausgeber**  
Stiftung Forum Prävention ONLUS  
Fachstelle Jugend

Talfergasse 4  
I-39100 Bozen  
Tel. 0471 324 801  
info@forum-p.it  
www.forum-p.it

**Leitung Workshops**  
Alex Giovanelli

**Grafische Gestaltung**  
Philipp von Schlechtleitner

Isabel, Jasmin, Elias, Aron, David, Adele, Jakob, Peter, Jan,  
Linde, Isidor, Yara, Anna, Hanna, Lara, Clemens, Felix,  
Madlen, Majda, Emily, Veronika, Anja, Julia, Anna, Michael,  
Martina, Medea, Sandra, Christian, Alex, Philipp.

Danke für euren Mut, euer Vertrauen und eure Ehrlichkeit



**FORUM** PRÄVENTION  
Jugend

**AFZACK**

**Projektleitung**  
Florian Pallua

eine Initiative von  
AFZACK  
Oktober, 2017

