



*Früher feierten Studenten den Kontrollverlust. Oder den Freitagabend.
Und heute? Den Verzicht. Die Optimierung ihres Uni-Alltags hat sich auf
die Nacht ausgeweitet. Kann das noch Spaß machen?*

Von Rebecca Erken und
Francesco Giammarco (Text);
Oliver Schwarzwald
und Maurice Kohl (Fotos)

R A U S C H -
F R E I

IHRE DROGE HEISST WIESEL.

Wiesel wird nicht in Hinterhöfen vertickt und auch nicht auf Löffeln erhitzt. Es wird kalt gepresst und in kleinen Bechern auf Holzbrettchen serviert. Reiner Stoff, nichts gestreckt. »Wenn du das trinkst, hast du so viel Energie! Du fühlst dich so fit«, schwärmt Andi, 27 Jahre alt, und nippt an der grünen Flüssigkeit in seinem Becher. Markus, der neben ihm steht, ist auch ganz geflasht, er erzählt von einem »Dauerkick, ohne Peaks«. So müssen die Hippies in den Siebzigerjahren über LSD gesprochen haben. Nur dass es hier um püriertes Obst und Gemüse geht. Der grüne Smoothie Wiesel, der Andi und Markus so euphorisiert, besteht aus Spinat, Romanasalatblättern, Petersilie, Weintrauben, Ananas, Zitronen, Ingwer, Wasser und Agavendicksaft.

Die beiden stehen in der »Kalt- presse« in der Kölner Südstadt und verkosten »Slow Juices«, die in regelmäßigen Abständen über die Theke gereicht werden und die im Vergleich zu herkömmlichen Säften aus dem Supermarkt ein Vielfaches an Nährstoffen enthalten sollen. Die Namen der schreiend bunten Drinks klingen denn auch mehr nach Reformhaus als nach Szenebar: »Gesund« (Minze und Kurkuma), »Rein« (Spirulina und Cayenne), »Immun« (Sellerie und Aloe Vera) oder »Aktiv« (Rote Bete und Mandelmilch).

Die Kaltpresse ist an diesem warmen Herbstabend Treffpunkt der Kölner Detox-Community. Mit seiner sehr weißen, sehr reduzierten Einrichtung hebt sich der Saftladen deutlich ab von den schummrigen Kaschemmen der Nachbarschaft. Die Gäste sind ebenso clean: Sie ernähren sich ausgewogen, verzichten auf Zucker, viele auch auf Fleisch, Fisch, Weizen- und Getreideprodukte. Alkohol ist sowieso verpönt. Die Einstiegs-Smalltalk-Frage an diesem Abend lautet nicht: »Und, was machst du so?«, sondern: »Wie ernährst du dich?«

Klingt ein bisschen seltsam? Vielleicht. Doch die Kölner Gemüsefans liegen im Trend. Sie feiern nicht den Exzess, sondern die Entgiftung. Die Jugend als Zeit der Unvernunft – das war einmal. Die Zahl der rauchenden Heranwachsenden sei aktuell auf einen historischen Tiefstand gefallen, meldet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Gut, gegen das Rauchen hat die Politik viel getan, könnte man einwenden: Steuern erhöht, Verbote eingeführt. Doch auch der Alkoholkonsum sinkt seit Jahren. Nur ein Drittel der 18- bis 25-Jährigen gibt an, regelmäßige Alkohol zu trinken.

Klaus Hurrelmann ist Soziologe, Gesundheitswissenschaftler und Deutschlands wohl bekanntester Jugendforscher. Er beobachtet schon seit geraumer Zeit, dass

junge Menschen bewusster und gesünder leben. »Rausch bedeutet Kontrollverlust«, sagt Hurrelmann. »Das wollen viele nicht mehr.«

Dabei war das doch mal die Idee: abschalten, sich rausnehmen, dem Alltag entfliehen. Grenzen austesten. Vor allem unter jungen Menschen, die noch keine Verantwortung tragen und nur auf sich selbst aufpassen müssen. Später im Leben gibt es schließlich genug Gründe, nüchtern zu bleiben.

Das Klischee von der jugendlichen Unvernunft gibt es schon seit den alten Griechen. Und es stimmt, dass sich jede neue Generation von der alten unterscheidet. Allerdings muss diese Abgrenzung nicht durch einen immer stärkeren Rausch geschehen. Es ist komplizierter.

Jungsein ist keine feste Verhaltensform, die dem immer selben Muster folgt. Sie ist abhängig von der Welt, die junge Menschen vorfinden. »Jede junge Generation blickt mit ihren eigenen Augen auf die Lebenssituation, in die sie geboren wird – und reagiert darauf«, sagt Hurrelmann. Die Reaktion müsse nicht immer Unvernunft sein. »Wer heute studiert, ist von Ereignissen elementarer Unsicherheit geprägt«, sagt der Soziologe und nennt Beispiele wie die Terroranschläge von Paris, die Reaktorkatastrophe von Fukushima oder die Finanzkrise. In unübersichtlichen Zeiten wachse das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Kontrolle und Berechenbarkeit.

Die Wirtschaftspsychologie-Studentin Julia, die tatsächlich »Rausch« mit Nachnamen heißt, steht ebenfalls in der Kölner Kaltpresse und nippt an einem orangefarbenen Gebräu namens Kolibri. Julia ist 20 Jahre alt – aber auch sie kann mit dem Lebenswandel, den die Generation ihrer Eltern mit jungen Menschen assoziiert, nichts anfangen. Vorglühen? Kneipentour? Absacker? Fremdwörter für Julia. »Wenn ich mir vorstelle, wie Alkohol im Körper wirkt – und was er langfristig anrichtet –, dann finde ich das einfach nur eklig«, sagt sie und verzieht angewidert das Gesicht. »Und wenn ich daran denke, dass ein Drink mit Wodka bis zu 1000 Kalorien hat, habe ich überhaupt keine Lust darauf.«

Eingeladen zu dem alkoholfreien Feierabend-Drink haben Jonas Höhn und Martin Bressemer, in Köln auch unter dem Namen Detox-Boys bekannt. »Wir wollen zeigen, dass healthy sexy ist«, erklärt Martin. Der 26-Jährige sagt »health style«, wenn er von seinem Lebensstil spricht, und »craving«, wenn er Heißhunger hat. Vor zwei Jahren, erzählt Martin, war er oft müde, schlapp und häufig erkältet. »Ich hatte den Eindruck, mein Leben ändern zu müssen.« Sein Kumpel Jonas riet ihm, den Alkohol sein zu lassen, mehr zu schlafen, gesund zu essen. Und tatsächlich: »Ich

fühlte mich nach kurzer Zeit schon besser, wacher, aufmerksamer«, sagt Martin und klingt dabei wie ein Bekehrter. Nüchtern feiern zu gehen sei zwar erst merk-



Entgiftung statt Rausch: Jonas und Martin organisieren regelmäßige Detox-Partys.

10 Billionen Rechenoperationen pro Sekunde.

Dein Gehirn.

Weil die beste Technik menschlich ist.

Und falls doch mal etwas ist, ermöglichen wir für
unsere Versicherten moderne Tumorbehandlung.

dietechniker.de

würdig gewesen. Doch in Jonas hatte Martin einen Verbündeten, mit dem er sich alkoholfrei durch die Abende schlürfen konnte: »mein Detox-Buddy«.

Nervig waren nur die Fragen der anderen. »Ich musste mich ständig rechtfertigen, weil ich kein Bier mehr trinke«, sagt Martin. Im vergangenen Jahr haben Jonas und Martin deshalb die erste »Detoxnight« in Köln veranstaltet. Aus den Boxen des Artheaters im angesagten Stadtteil Ehrenfeld dröhnten Electrobeats und House, an der Theke flossen Mineralwasser und Säfte. Vorbild war das sogenannte Conscious Clubbing aus New York, San Francisco und London, wo das »bewusste Feiern« schon deutlich mehr verbreitet ist als hierzulande. Die Detox-Boys gehen allerdings noch einen Schritt weiter. Auf ihren Partys fehlt nicht nur der Alkohol, auch böse Softdrinks wie Limo oder Cola gibt es nicht. »Zucker soll abhängiger machen als Kokain«, davon ist Martin überzeugt. Sich selbst gönnt er höchstens mal ein Stück Zartbitterschokolade mit 90 Prozent Kakao-Anteil.

So streng und asketisch das Partykonzept klingen mag: Es trifft einen Nerv. Vier dieser Events gab es in Köln bisher, immer kamen rund 400 Leute, die Tanzfläche war propfenvoll – was dafür spricht, dass Verzicht und Spaß keine Gegensätze sein müssen.

»Wir hatten einen Superabend«, erinnert sich Julia Rausch an die letzte Detoxnight. Nach der Party setzte sie sich in ihr Auto und fuhr nach Hause. Julias Freundin Fiona findet es »superpraktisch«, dass man an einem Donnerstag feiern kann und am nächsten Tag im Seminar ausgeschlafen ist, weil die Saft-Sperrstunde bei der Detoxnight schon gegen Mitternacht greift. Feier-Abend statt Party-Nacht. »Außerdem wird man nicht blöd von Besoffenen angemacht«, meint Fiona. »Wenn mich jemand anspricht, dann ist es wahrscheinlich ernst gemeint.« Es gebe direkt gemeinsame Gesprächsthemen. So mache Ausgehen einfach mehr Spaß.

»ICH HABE AUF KEINER PARTY SO GEFEIERT WIE DORT«, sagt auch Vanessa Didam, die bisher keine der Detox-Nächte verpasst hat. »Wer sich betrinken muss, um Spaß zu haben, der sollte mal darüber nachdenken, ob er nicht selbst ein Problem hat«, sagt sie. Die 24-Jährige verzichtet nicht nur auf Alkohol, sondern treibt auch jeden Tag Sport. »Für mich ist das kein Verzicht«, versichert sie. »Mir macht es tatsächlich Spaß, so zu leben.«

Auch der Soziologe Hurrelmann attestiert Vanessa und ihren Altersgenossen einen Sinn fürs Vergnügen.

Nur definierten sie das möglicherweise neu. Jede junge Generation hat das Bedürfnis nach Abgrenzung, nach eigener Identität. Allerdings gibt es heute kaum Bereiche, die nicht schon von Älteren besetzt sind, ob Musik, Film oder Mode. »Es ist heutzutage unglaublich schwer für junge Leute, Verhaltensweisen und Codes zu entwickeln, die nicht gleich von den Eltern nachgeahmt werden«, sagt Hurrelmann. Wenn die Zahlen von Alkohol- und Drogenkonsum sinken, wenn junge Menschen plötzlich Yoga machen und Saft trinken, sprechen die Älteren gern von jungen Spießern. Von der angepassten Generation Y.

Doch vielleicht ist genau das die Rebellion: Die neue Vernunft, die Julia, Vanessa, Martin, Jonas und all die anderen leben, ist nicht etwa ein Anbieten an die Erwachsenen, sondern eine Form von Abgrenzung. Von denjenigen, die einmal ihre Nächte in verrauchten Studentenklubs verbrachten, erst mittags ins Bett fielen, die Vorlesungen und ganze Semester verschliefen, aber irgendwann mit Ende zwanzig doch ihren Abschluss machten – und heute in einer Kneipe wie »Zum Pitter« gegenüber der Kaltpresse den Feierabend mit einem Kölsch beginnen.

Es ist das Schicksal der Alten, die Jungen nicht zu verstehen. Insofern erfüllen die gesunden Menschen im Saftladen ihre Rolle sehr gut. Sie verwirren die Älteren.

Auf dem Arbeitsmarkt gelingt ihnen das schon seit Längerem, findet der Soziologe Hurrelmann. »Jobeinstiege haben oft irritierend genaue Vorstellungen davon, wie viel Freizeit sie brauchen.« Die junge Generation habe eine »eingebaute Sicherheit für ihre Bedürfnisse, das zeigen alle Studien«. Personaler reagierten zunächst verwundert, belächelten den Nachwuchs als zu weich, zu bequem, zu wenig leistungswillig. Doch

die Arbeitskultur ändert sich, langsam, aber beständig. Auch Ältere nehmen nun zunehmend Auszeiten, reduzieren ihre Stunden und wissen, was Work-Life-Balance bedeutet.

Entwicklungen wie diese könnten sich nun auf andere Lebensbereiche übertragen, vermutet Hurrelmann. »Vielleicht ist es diese Generation, die uns beibringt, dass man einen Rausch haben kann, ohne sich chemisch zu manipulieren.«

Es ist kurz vor neun. Die Kaltpresse hat sich merklich geleert. Auch Vanessa, Julia und ihre Freundinnen sind schon gegangen. Dabei hat die Saftverkostung erst um 19 Uhr angefangen. Schlaf sei nun mal wichtig, sagt Jonas, der Organisator. Wer zu wenig schlafe, dem nütze auch gesunde Ernährung und der Verzicht auf Alkohol nichts.

Dabei haben die Studenten einen Saft noch gar nicht probiert, er ist feurig rot und sollte erst gegen Ende des Abends serviert werden.

Es ist der vielversprechendste von allen – er heißt »Glück«.



Berauscht von püriertem Obst: Julia und Fiona verkosten Säfte in der Kölner Kaltpresse.