



Weniger ist mehr

Er ist so Frei: vom Erotik-Shop zur Olympiade.

Eine Sternstunde: Heilige Nacht in Sofia.

Wie leicht fällt eine Familie vom Fleisch?



Illustration Philip Wächter

Seine Wenigkeit

Minimalist Alan Frei will an Olympia als Curler teilnehmen

Bekannt durch seinen minimalistischen Lebensstil und als Ko-Gründer des Erotik-Online-Shops Amorana, blickt er optimistisch in die Zukunft. Der Schweizer Unternehmer, Minimalist, Vagabund und Optimierungsjunkie Alan Frei glaubt fest daran, dass sein Curling-Team und er sich für die Olympischen Spiele 2026 qualifizieren werden. Was viele nicht wissen: Die Idee, Curler zu werden und den perfekten Stein durch Teamleistung zu werfen, kam Frei, halb Schweizer, halb Philippiner, erst nach dem Verkauf seines Unternehmens 2020.

Der ständige Kampf mit den Pfunden, Herzerkrankungen und Übergewicht in der Familie waren der Auslöser für das Umdenken und den plötzlichen Lebenswandel. „Mein Vater wurde nur 59, und das ist etwas, was ich nicht will. Mein Leben ist zu schön, dass ich so früh gehen will. Weniger zu essen ist für mich aber keine Option. Da brauchte ich eine ausgeklügelte Geschichte, um dem Übergewicht entgegenzusteuern. Im Englischen heißt übergewichtig „obese“, und meine Geschichte ist „From obese to Olympics“, erzählt er schmunzelnd.

Dem charismatischen 41-jährigen Curling-Novizen war jedoch klar, dass die Möglichkeit, für die Olympischen Spiele nominiert zu werden, nur dann bestand, wenn er für die Philippinen, die Heimat seiner Mutter, antritt und in einer Disziplin, die das Land nicht vertritt, Frei probierte Langlauf, merkte aber schnell, dass er für die Sportart ungebaut war. Durch Zufall wurde er von drei Curlern, alle halb Schweizer, halb Philippiner, die ein viertes Teammitglied suchten, angeschrieben.

Die Story nahm ihren Lauf. Heute ist Curling Freis Arbeitsalltag. „Ich merke, dass ich immer besser werde, und wir sind ein sehr gut eingespieltes Team.“ Im Gespräch wirkt der unkonventionelle, mittelgroße Mann mit markant hoher Stirn und streng nach hinten gekämmten schwarzen Haaren mit grauen

Strähnen locker, seine Stimme energisch und begeistert. Freis dunkelbraune Augen strahlen, sein breites Lächeln ist ansteckend. Was seine optimistische Haltung nicht verrät: Er ist ein Freak im positivsten Sinne des Wortes. Sein Leben ist ein Band aus Storys voller Ideen und Einstellungen, die sehr unterschiedlich, aber gleichzeitig faszinierend sind.

Aufgewachsen in einer kleinen Gemeinde im Kanton Aargau, erinnert er sich: „Es war eine schöne Kindheit, ich hatte viele Möglichkeiten: Reisen, Zeit und eine ländliche Umgebung.“ Die Schulzeit erlebte er als anstrengend und voller Hindernisse. Für die Noten musste er hart kämpfen. Einen Teil seiner Gymnasialzeit verbrachte er in Russland. Später studierte er Sinologie in China. Welche Erfahrungen haben ihn stark geprägt? „Interessanterweise sind es andere Kulturen. Und da ich als jugendlicher leidenschaftlich Basketball gespielt habe, sind es auch Persönlichkeiten wie Michael Jordan und das amerikanische „Ich kann alles erreichen.“

In China ließ sich Frei von dortigen Gründerfeiern anstecken, entdeckte sein Potential als Unternehmer und studierte Wirtschaft. Mit 20 hatte er seine erste Geschäftsidee. Er wollte vermögende Chinesen in die Schweiz bringen und eine Art Concierge-Service anbieten. Die Idee erwies sich als Flop. Seitdem setzte der extrovertierte Mann rund fünfzig Geschäftsideen und Projekte und acht Start-ups in den Sand. „Ich habe für mich einfach gemerkt, dass es besser ist, einfach zu machen: Leute anzusprechen, versuchen, Ideen umzusetzen, anstatt viel zu überlegen und Angst zu haben, dass es nicht funktioniert.“ Über das Scheitern zu sprechen, hält er für wichtig. So möchte er jungen Menschen die Angst nehmen und aufzeigen, dass Scheitern zum Leben gehört und dass man daraus positive Dinge ziehen kann. Der Erfolg kam erst mit der Gründung des Erotik-Online-Shops Amorana im Jahr 2014, den er im Jahr 2020 an eine britische Firma verkaufte. Was als eine abenteuerliche Idee begann, bescherte Alan Frei die finanzielle Unabhängigkeit.

Er ist Vagabund, einer, der lange nicht an einem fixen Ort lebte. Sein Zuhause beschreibt er als Ort, „where the Wifi connects automatically“. Ein Vagabund ist er auch in seinem Mindset: „Ich reise durch mein Leben und probiere immer wieder neue Sachen und gebe mich nicht mit dem momentanen Status zufrieden. Ich bin nicht einer, der sagt, hier bleibe ich jetzt, ich bewege mich gerne.“ Frei konsumiert gerne, häuft aber keine Dinge an, der Materialismus liegt ihm fern. Wenig zu haben, beschreibt er als Luxus und Freiheit. Nach dem Tod seines Vaters und der Räumung des Hauses merkte er, wie viel Ballast sich dort angesammelt hatte. Diese Erkenntnis bewegte ihn dazu, dass er kurz darauf seinen ganzen Besitz auf 118 Artikel reduzierte. Nach dem Verkauf von Amorana lebte Frei im Hotel, reduzierte weiter und besaß nur 70 Dinge. Auf eine einsame Insel würde er nur Handy, Solarcharger und Airpods mitnehmen. Nichts anzusammeln macht Frei glücklich. Heute lebt er mit seiner Partnerin in einer Wohnung. Der extreme Minimalismus ist nicht mehr möglich. Dennoch versucht Frei, wo möglich, zu optimieren. „Wir haben immer noch sehr wenige Sachen im Vergleich zu anderen, und das Überflüssige kommt weg.“

Inspirationen holt sich Frei von Büchern wie „The 4-Hour Work Week“ von Timothy Ferriss, „Effortless“ von Greg McKeown, „Excellent Advice for Living“ von Kevin Kelly wie auch von Filmen. „Ich liebe Youtube. Dort schaue ich am meisten den Ali Abdaal und Casey Neistat“, beide Optimierer. Er verfolgt Trends wie Blockchain, KI und Content Creation. „Heute mache ich das, was ich cool finde.“ Er betreibt einen eigenen Podcast-Kanal, trainiert täglich Curling mit seinem Team, nimmt an Turnieren teil und fährt, um in Bewegung zu bleiben, mit dem Velo bei „Uber Eats“ Bestellungen aus. Seinen Fokus legt er auf das Ziel, bei der Olympiade anzutreten.

Emanuele Marillo
Kantonsschule, Uetikon am See



Es ist spät am Abend des 24. Dezembers. Schneeflocken fallen, und der kalte Wind lässt die Äste rascheln. Hunde bellen in der Ferne. Die Schüler sammeln sich in der Schule. Der 18-jährige Lubomir Zhelev nimmt zum ersten Mal an dem Brauch Koleduwane teil. Das ist ein Winterbrauch für Fruchtbarkeit, Gesundheit und Glück. Die Jungen der Nationalschule für Volkskunst „Filip Kutev“ in Kotel sind in dicke Mäntel gekleidet. Sie tragen große Mützen und lange Hirtenstäbe. In der Nacht zum 25. Dezember um Mitternacht beginnen sie von Haus zu Haus zu gehen und Weihnachtslieder zu singen. Die jungen Koledari besuchen zuerst ihre Lehrer und dann vorab ausgewählte Personen wie den Bürgermeister, den Priester und den Sekretär des Gemeindezentrums. Sie singen für jedes Familienmitglied ein Lied und sprechen am Ende einen Segen. „Wie viele Sterne am Himmel, so viel Gesundheit in diesem Haus.“ Alle Gastgeber heißen sie herzlich willkommen. Sie geben ihnen Geschenke wie Brot, Münzen, Würstchen und Äpfel. Dies war Lubomir Zhelevs erstes Koleduwane, das eine wichtige Rolle in seinem zukünftigen Leben spielen sollte.

Lubomir ist heute 51 Jahre alt. Trotzdem erinnert er sich noch an sein erstes Koleduwane vor mehr als 30 Jahren: „Damals war ich im elften Schuljahr, und wir lernten alte Weihnachtsbräuche kennen. Weihnachten stand vor der Tür, und unserer Lehrerin kam es in den Sinn, uns zu organisieren und den Brauch in Kotel zu erfüllen, einer Stadt, die in Zentralbulgarien, im Bezirk Sliwen, liegt. Ich war aufgeregt und begann sofort mit meinen Freunden Weihnachtslieder zu lernen.“ Im Anschluss an die Nationalschule für Volks-

A star is born

Gesang der Koledari:
Ein Weihnachtsbrauch in Bulgarien

kunst in Kotel absolviert Lubomir die Musikakademie in Plowdiw. Inzwischen lebt er seit mehr als 25 Jahren in Sofia und arbeitet als Solist mit dem Folklore-Ensemble „Filip Kutev“ und unterrichtet im Gemeindezentrum „Vasil Levski 1928“ und an der 124. Sekundarschule „Vasil Levski“. Viele Jahre lang wollte Lubomir erneut an dem Brauch teilnehmen und ihn auch seinem Sohn beibringen. Doch erst 2022 bekam er die Gelegenheit dazu. Seit 2021 bereiten er und der Sekretär des Gemeindezentrums „Vasil Levski 1928“ das Projekt „Sofia Koledari“ vor. Der Brauch in der großen Stadt unterscheidet sich jedoch von dem in der kleinen Stadt. Der Alltag in Sofia ist hektischer, die Menschen schenken ihren Traditionen weniger Beachtung. Nicht alle Gastgeber nehmen die Koledari positiv auf, weil sie sich stärker von der ursprünglichen Kultur entfremdet haben. Lubomir hat den Brauch modernisiert, und er ermöglicht jedem, sich vorher anzumelden, damit die Koledari gern gesehene Gäste in den Häusern

sein. Alle Gastgeber, die einen Besuch der Gruppe erwarten, müssen sich vorbereiten, um den Brauch ordnungsgemäß durchzuführen. Die Gastgeberin backt kleine Brezeln für alle Koledari und eine große für den Segen am Ende. „Die Brezeln haben eine große Bedeutung und symbolisieren die Sonne, die vier Jahreszeiten und den Kreislauf des Lebens. In der Vergangenheit glaubten die Menschen, dass Brezeln magische Kräfte hätten, vor bösen Geistern schützten und auch Wohlstand brächten“, erklärt Lubomir. Auf dem Tisch liegen auch hufeisenförmige Dauerwürste, Apfel, Walnüsse, Wein und Trockenfrüchte, die die Herrin des Hauses an die Sänger verschenkt.

Eine Weihnachtsliedergruppe besteht aus 15 bis 20 Personen. Den ältesten und angesehensten Mann der Koledari nennen die anderen „Stanek“. Die Gruppe versammelt sich zur Vorbereitung in seinem Haus, man spricht über die Lieder und unterrichtet die Neuankommlinge. Heute spielt das Gemeindezentrum die Rolle des Hauses vom Stanek. „Ich habe Menschen versammelt, die an dem Projekt teilnehmen wollten. Wir haben uns im Gemeindezentrum getroffen, damit ich ihnen die Lieder und das Singen in einer Gruppe beibringe“, erklärt Lubomir. Entgegen der Tradition wählt die Gruppe der Sofia-Koledari den jüngsten Teilnehmer als Stanek. So will man gewährleisten, dass der Brauch eine Zukunft hat. „Wenn die jüngeren Kinder sehen, dass sie auch eine wichtige Position einnehmen können, werden sie mehr Interesse an dem Brauch haben.“ Die Lieder werden meist als Antiphone, also als Wechselgesänge, dargeboten. Einer singt, und der andere wiederholt dasselbe mit etwas Verzögerung. Trotz-

dem singen die Koledari aus der Schopska-Folklore-Region, in der Sofia liegt, auch zweistimmig, weil diese Art des Singens für die Region spezifisch ist. Lubomir und der Sekretär des Zentrums haben sich die Mühe gemacht, ein sogenanntes „Handbuch der Weihnachtslieder“ zu erstellen. Dieses kleine Buch enthält das Repertoire der Weihnachtsliedergruppe.

Die Koledari widmen jedes Lied verschiedenen Familienmitgliedern. Beispielsweise gibt es Lieder über den Herrn und die Herrin des Hauses, den Junggesellen und die Jungfrau. Sie singen auch für das Vieh und die Gesundheit. In Sofia sind natürlich keine Hirten mit Herden zu sehen. Lubomir hat den Brauch ein bisschen verändert. „Wenn Tiere zur Familie gehören, spielen wir auch Lieder für das Vieh, obwohl die Tiere in der Regel Hunde und Meerschweinchen sind.“

Am Ende des Rituals nimmt der Stanek das Brot und spricht den Segen: „Wie viel Gesundheit im Wald, so viel Gesundheit in diesem Haus! Wie viele Sterne am Himmel, so viel Gesundheit in diesem Haus!“ Die Koledari hängen ihre Brezeln, Dauerwürste und anderen Geschenke an ihre Hirtenstäbe und machen sich auf den Weg zum nächsten Haus.

Lubomir und der Sekretär wollen die bulgarische Kultur erhalten. „Es ist wichtig, sich an Traditionen zu erinnern, denn sie unterscheiden uns von anderen Nationen“, sagt Lubomir. Er ist bereit, hier lebenden Ausländern die Lieder beizubringen. Auf diese Weise werden uns die unterschiedlichen Kulturen nicht auseinanderreiben, sondern vereinen.

Antonina Rasheva
Galabov-Gymnasium, Sofia

„Auf Gummibärchen möchte ich aber nicht verzichten, auch wenn es tierische Gelatine drin hat“, meint Amélie, als sie von ihrem Versuch, vegan zu leben, erzählt. „Ich habe es gerade einmal zwei Tage ausgehalten.“ Dante taucht erneut von einem seiner Abenteuer auf. Seine dunkelblonden Haare sind vom Umherrennen verstrubbelt. Er mag fast keine Milchprodukte und lebt daher bis auf den heiß geliebten Sauerrahm-Dip vegan. Tristan schaut auf: „Meine Freunde sagen, ich soll unbedingt Fleisch essen. Irgendwann will ich es schon mal probieren“, sagt er. „Wenn, dann iss doch wenigstens etwas qualitativ Hochwertiges“, bittet die Mutter ihren Sohn, als er vor Kurzem Chicken Nuggets in einem Fast-Food-Restaurant essen wollte. Nach einer kurzen Auseinandersetzung hat sich dann auch Vater Jüde Ameseder für einen Planted-Burger entschieden.

Nicht nur Dante ist ein großer Tierfreund. Die Familie kümmert sich neben Emilio auch um einige Katzen. Tristan pflegt liebevoll den Stall der Meerschweinchen und seine Zwillingschwester gibt ihren zwei Farbratten täglich kleine Streicheleinheiten. Die nahe Verbindung zu den Tieren trägt dazu bei, dass sich im Hause der Ameseders jede und jeder mit dem Vegetarismus wohlfühlt.

Sara Stein
Kantonsschule Zürcher Oberland, Wetzikon

Tiere waren schon immer meine besten Freunde“, antwortet der 6-jährige Dante auf die Frage, wieso er kein Fleisch isst, und grinst dabei über beide Ohren. Er springt davon. Dabei fliegen seine langen, zu einem Zopf gebundenen Haare wild hinter ihm her. Die Familie Ameseder sitzt am Tisch. Ihr ehemaliges Bauernhaus ist von weitem Land umgeben. Die kleine Außenwacht First, in dem sie zu Hause sind, gehört zum Ortsteil Illnau-Effretikon. Anliegend am Waldrand, abseits des Straßenverkehrs. Hier herrscht Ruhe. Bis auf die vielen Stimmen ist kein Geräusch zu hören.

„Als ich erfahren habe, dass die Hasen, die bei meinen Großeltern aufgetischt wurden, dieselben waren, die auch gefehlt haben, konnte ich es mir nicht mehr vorstellen.“ Mutter Melanie schmunzelt. Sie lebt seit ihrem elften Lebensjahr vegetarisch. Diesen Lebensstil hat sie ihren vier Kindern weitergegeben. Nach Angaben von „die grüne“, einer Fachzeitschrift für Schweizer Landwirtschaft, ist die Familie Teil der 4,4 Prozent der Schweizer Bevölkerung, die sich ausschließlich fleischlos ernähren. „Meine Mama hat schon so gelebt und hat entschieden, dass ich auch so lebe. Für mich ist das normal“, sagt die 13-jährige Amélie. Ihr Zwillingsbruder Tristan stimmt ihr zu. „Für uns war es nie anders.“ Durch die langjährige Erfahrung fällt es Melanie Ameseder nicht schwer, sich und ihre Familie ausgewogen und ge-

sund zu ernähren. Sie wendet ihren Blick zu ihrer dritten Tochter Séraphine. „Mit der Zeit entwickelt jeder seinen eigenen Geschmack, und dann wird es komplizierter.“ Amélie und Tristan lieben Linsen, die neunjährige Séraphine überhaupt nicht. Dante kommt hinter den Büschen hervor. „Im Restaurant ist er häufig enttäuscht, wenn das Steak aus Brasilien kommt, und verzichtet dann“, sagt seine Frau. Feine Lachsfalten ziehen sich über ihr schmales Gesicht. Dass ihr Mann Fleisch konsumiert, ist für sie kein Problem. Für sie ist dennoch klar, ihren Kinder möchte sie nichts aufzischen, was sie selbst für schlecht hält. „Es gab keine Nachteile und somit keinen Grund unseren Kindern den Vegetarismus nicht beizubringen. Wir haben es miteinander besprochen und stehen beide hinter dieser Entscheidung“, betont sie.

„Wären alle Vegetarier, wäre es irrsinnig.“ Sie macht deutlich, dass auch der Anbau von Gemüse wie zum Beispiel der Avocado sehr umweltschädlich ist, da sie eine riesige Nutzfläche und Unmengen an Wasser benötigt. „Man muss eben das richtige Verhältnis finden.“ Zur nächsten

Bushaltestelle in der Nähe ihres Hauses dauert es etwa 20 Minuten zu Fuß. Die Familie besitzt deshalb zwei Autos. „Jemand, der Fleisch isst, recycelt vielleicht besser oder besitzt nur ein Auto“, sagt die Mutter. Mit dem Vegetarismus sind alle zufrieden. Die meisten Leute in ihrem Umfeld sind sehr unkompliziert, auch wenn der eingeschränkte Essplan der Familie anfangs ungewohnt ist. Die Großeltern haben am meisten Mühe mit der Umstellung. „Esst ihr Käse?“, war die erste Frage, mit der Großmutter und Großvater die Enkel konfrontiert. Statt der Gans wird nun das Raclette aufgetischt. Ab und zu hat sich die Familie selbst etwas Essen mitgenommen. Amélie berichtet: „Zwei meiner Freundinnen sind auch vegetarisch. An den meisten Kindergeburtstagen sind sie auch dabei.“ Zusätzlich zur Spaghetti Bolognese werde dann Tomatensoße gekocht. Ihre hellblonden Haare hat Amélie zu einem Knoten zusammengebunden. Sie bückt sich nach unten, um ihren Hund zu streicheln, der gerade zur Tür herausgerannt kommt. Emilio bellt lautstark und reißt an der silbernen Kette, an die er angebunden ist.

Bloß keine Extrawurst

Familie Ameseder will den Braten nicht riechen und ernährt sich vegetarisch

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG IN DER SCHULE
Verantwortliche Redakteurin: Dr. Ursula Kals

Pädagogische Betreuung:
IZOP-Institut zur Objektivierung
von Lern- und Prüfungsverfahren,
Aachen
Ansprechpartner:
Dr. Titus Maria Horstschäfer

**An dem Projekt
„Jugend schreibt“ nehmen teil:**

Aachen, Inda-Gymnasium · Aschaffenburg, Karl-Theodor-v.-Dalberg-Gymnasium · Bad Oeynhausen, Immanuel-Kant-Gymnasium · Bad Pyrmont, Humboldt-Gymnasium · Berlin, Droste-Hülshoff-Gymnasium, Eckener-Gymnasium, Französisches Gymnasium, Schadow-Gymnasium, Anna-Freud-Oberschule, Wilma-Rudolph-Oberschule · Braunschweig, Wilhelm-Gymnasium · Bückeburg, Aventinus-Gymnasium · Burghausen, Aventinus-Gymnasium · Cottbus, Pückler-Gymnasium · Dortmund, Ballettzentrum Westfalen · Dresden, Martin-Andersen-Nexo-Gymnasium · Eppelheim, Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium · Erlangen, Ohm-Gymnasium · Erlenbach, Hermann-Staudinger-Gymnasium · Esslingen am Neckar, Theodor-Heuss-Gymnasium · Fellbach, Gustav-Stresemann-Gymnasium · Frankfurt am Main, Begemann Schule, Otto-Hahn-Schule, Helene-Lange-Schule, Heinrich-von-Gagern-Gymnasium · Freiburg, Droste-Hülshoff-Gymnasium · Freigericht, Kopernikus-Schule · Fürth, Helene-Lange-Gymnasium · Fulda, Marienschule, Pre-College HS Fulda · Gernersheim, Johann-Wolfgang-Goethe-Gymnasium · Hamburg, Goethe-Gymnasium · Hanau, Hohe Landesschule · Herxheim, Pamina-Schulzentrum · Heubach, Rosenstein-Gymnasium · Hohen Neuendorf, Marie-Curie-Gymnasium · Holzminnen, Campe-Gymnasium · Homburg, Christian-von-Mannlich-Gymnasium · Itzehoe, Kaiser-Karl-Schule · Kaarst, Georg-Büchner-Gymnasium · Kaiserslautern, Heinrich-Heine-Gymnasium · Karlsruhe, Tulla-Realschule · Kenzingen, Gymnasium · Kiel, Ernst-Barlach-Gymnasium, Humboldt-Schule, RBZ Wirtschaft, Thor-Heyerdahl-Gymnasium · Kleve, Joseph-Beuys-Gesamtschule · Köln, Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium · Konstanz, Geschwister-Scholl-Schule · Konz, Gymnasium · Koprivnica (Kroatien), Gimnazija Fran Galović · Kreuzlingen (Schweiz), Kantonsschule · Leipzig, DPPA Schulen gGmbH Bildungszentrum Leipzig, Fachschule für Sozialwesen · Leverkusen, Freiherr-vom-Stein-Gymnasium · Ludwigsburg, Goethe-Gymnasium · Lunzenau, Evangelische Oberschule · Mülheim am Main, Montessori Gesamtschule · München, Asam-Gymnasium, Städtisches Louise-Schroeder-Gymnasium · Múnsterstadt, Johann-Philipp-von-Schönborn-Gymnasium · Nürnberg, Johannes-Scharrer-Gymnasium · Nürtingen, Philipp-Matthäus-Hahn-Schule · Oberursel, Gymnasium · Ogulin (Kroatien), Gimnazija Bernardina Frankopana · Oldenburg, Freie Waldorfschule · Porto (Portugal), Deutsche Schule zu Porto · Prüm, Regio-Gymnasium · Rosenheim, Karolinen-Gymnasium · Rottenburg, Eugen-Bolz-Gymnasium · Saarbrücken, Gymnasium am Schloss · Schorndorf, Johann-Philipp-Palm-Schule · Schwetzingen, Carl-Theodor-Schule · Shanghai (China), Deutsche Schule Shanghai Yangpu · Sofia (Bulgarien), Galabov-Gymnasium, Evang. Heidehof-Gymnasium · Uetikon am See (Schweiz), Kantonsschule · Videm Pri Ptuj (Slowenien), Discimus Lab · Weinheim, Johann-Philipp-Reis-Schule · Wetzikon (Schweiz), Kantonsschule Zürcher Oberland · Wolfsburg, Neue Schule · Würzburg, St.-Ulfs-Gymnasium · Zagreb (Kroatien), III. Gimnazija · Zürich (Schweiz), Kantonsschule Stadelhofen, Kantonsschule Zürich Nord · Zuoz (Schweiz), Lyceum Alpinum Zuoz