

SWR2 Leben

Für eine lebendige Welt - Lebensziele junger Erwachsener (5/5)

Von Frank Schüre

Sendung vom: 02.10.2023, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Frank Schüre

Produktion: Autor für SWR 2023

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Lamina – Hähähä – Cool...

Lilith – ...weil man noch so viel vor sich hat –

Linus – Ja, wo geht's lang, scheiße ja, wo geht's lang?!

David – Ich brenne wirklich für Ideen. Also wenn ich oder 'ne Gruppe 'ne bestimmte Idee hat, brenne ich wirklich dafür, diese Sachen zu verwirklichen...

Young Spirit. Lilith und Lamina, Max und Linus, David und Maurizio – sechs junge Menschen erzählen, was sie und ihr Leben bewegt, und wie sie ihre Träume verwirklichen wollen. Die Musik kommt von Lilith.

Musik – Kummer

Wie geht es weiter? Wovon träumt ihr? Wofür brennt ihr?

OT-V-01. **Max** – Vögel, Adler, finde ich sehr faszinierend. Weil die fliegen können – ich wollte immer, in meinen Träumen bin ich immer geflogen, ich habe oft davon geträumt, ich musste erhöht auf'm Berg sein, dann konnte ich weit runterfliegen... Deswegen Adler, weil die so riesig und mächtig wirken, gerade der Weißkopfseeadler, ich habe auch ein Kuscheltier als Weißkopfseeadler...

Musik – Provinz

OT-V-02. **Lamina** – Also ich merke im Moment gerade so eine ganz große Wandlung in den letzten zwei, drei, vier Jahren. Was da auch mit reinkommt ist, dass ich nicht mehr so eine Angst vor Verantwortung habe. Und auch richtig Lust habe, Verantwortung zu übernehmen, und was zu tun und in die Tiefe zu gehen, und nicht mehr so die Lust habe, einfach nur Neues zu sehen.

Musik – Provinz

OT-V-03. **Lamina** – Ich kriege mehr Zeitgefühl. Und ich glaube, das hängt halt auch damit zusammen, dass ein Jahr mit 25 in Relation kleiner ist als wenn ich drei bin. Also das hat, glaube ich, auch mit Älterwerden zu tun: dass da eine größere Gelassenheit reinkommt und auch immer mehr Erfahrung von: Situationen ändern sich – und da dann nicht so verloren gehen darin, einfach weil schon immer mehr Erfahrungen dazukommen von: Oh, es verändert sich, sei es so schön oder so schwierig. Es verändert sich.

Musik – Kummer

OT-V-04. Max – Weil da auch notwendig war, mich mit mir selbst zu beschäftigen. Doch, irgendwie, es klingt jetzt kitschig (lacht), aber ich brenn für mich, ich brenn für mein Leben, ich hab richtig Bock, den Max aus mir raus zu holen, oder ihn auch drin zu lassen, aber mit dem tolle Dinge zu erleben.

OT-V-05. Lamina – Immer wieder diese Erfahrung von riesiger Freude und einem Gefühl von: ich mit mir hab eine megagute Zeit! Oder ich mit der Welt und der Erde oder den Begegnungen, die dann entstanden sind, hab eine megagute Zeit! Ich glaube, das hat mich schon, hat mich dabeibleiben lassen. Und auch die Sehnsucht nach diesen Räumen glaube ich auch gestärkt, so diesen Willen: da will ich rein.

Musik – Provinz

OT-V-06. Maurizio – Mein Bild ist, dass man sich über die Jahre so gut kennenlernt und so viel ausprobiert hat, dass man schlussendlich an einem Ort ankommt, wo man möglichst dauerhaft und konstant aus diesem Glücksgefühl heraus wirken kann. Das ist für mich der Erwachsene, der seinen Platz in der Welt ein Stück weit auch gefunden hat.

OT-V-07. David – Wofür brenne ich? Ich brenne, ich brenn wirklich für Visionen. Ich brenn wirklich für Ideen. Wenn ich oder ne Gruppe ne bestimmte Idee hat, das kann alles Mögliche sein, in der Partnerschaft, in der Familie, ne gesellschaftliche Idee vor allem, brenne ich wirklich dafür, diese Sachen zu verwirklichen, und alles daran zu setzen, das möglich zu machen.

OT-V-08. Lilith – Also ich brenne sehr für Nachhaltigkeit. Das ist so ein Thema, da könnte ich mich stundenlang drüber aufregen. Und gleichzeitig ist es aber so eine Motivation, dass ich wirklich ins Machen komme. Ja, mein kompletter Lifestyle, würde ich sagen, ist so ein bisschen danach ausgerichtet. So wie fahre ich in den Urlaub? Wie ernähre ich mich? Wie bewege ich mich im Alltag? Und das ist ein so wirklich wichtiges Thema, wo ich auch ganz oft dann auch mit anderen in Konflikt komme, weil natürlich nicht jeder Mensch bereit ist, so viel dafür zu tun. Und ich denke mir immer so: hey, es ist so wichtig, tu doch was!

Musik – Provinz

Wie engagiert ihr euch? Wie kommt ihr damit klar, dass wichtige Veränderungen so langsam gehen?

OT-V-09. Lilith – Das kam mit dem Schulwechsel und mit neuen Leuten in der Klasse, und da war eine, die schon vegan gelebt hat. Und die hat mich mega inspiriert. Und dann kam ja auch das große Thema mit *Fridays for Future* auf, und da war ich voll engagiert. Ja, wenn ich mich da einfach eingelesen habe, dann kann ich nicht mehr wegschauen. Und wenn ich einmal gelesen habe, wie es den Tieren oder gesehen habe, wie es den Tieren geht, dann will ich auch nicht sagen: ach, dann kann ich ja weiter Fleisch essen – das kann ich mit meinem Gewissen nicht mehr vereinbaren.

OT-V-10. Lamina – Was wir halt machen, ist: Wir machen einen Job, der uns anstrengt. Und wir sitzen in den Flieger, weil die Besprechung ist dort. Und jetzt muss ich mich endlich mal erholen und brauche unbedingt Ferien. Und ich fliege deswegen jetzt übers Wochenende regelmäßig sonstwohin, um mir die Klamotten von irgendwelcher Kinderarbeit irgendwo zu kaufen, weil ich muss mir jetzt was Gutes tun. – Wo ich so denke: Ja, tu dir doch mal was Gutes, folg deinem Herzen oder folg dem, wo du merkst, das freut dich, das macht dich lebendig.

OT-V-11. Lilith – Das ist einfach ärgerlich zu sehen: gerade wenn man auch die Politik anschaut, wenn man schaut, was in der Welt passiert, wenn man sich die Meere anschaut voller Plastik, wenn man die Massentierhaltung mitbekommt – und man irgendwie Gefühl hat, es tut sich nichts, obwohl man doch selber so viel macht. Und andererseits aber auch zu sehen: es gibt Leute da draußen, die wirklich was bewegen. Und wenn man mit solchen Leuten auf Instagram folgt, dann weiß man, man ist auf jeden Fall nicht alleine. Und es tut mir persönlich einfach gut zu wissen, dass ich mein Bestes gebe, um da meinen Teil dazu beizutragen, weil ich allein schon, wenn ich irgendwann mal Kinder hab, denen dann auch nicht sagen möchte: mir war es egal, wie eure Zukunft aussieht.

OT-V-12. Lamina – Wenn wir hinspüren, wo wir angestrengt sind: dass es uns anstrengt, jeden Tag eine Stunde mit dem Auto irgendwohin zu pendeln und merken: okay, was kann ich daran ändern? Und dann zieht man entweder irgendwo anders hin oder richtet sich das anders ein – und hat dann mehr Energie, weil man plötzlich nicht mehr so einen langen Weg hat, dafür eine Stunde Zeit mehr, irgendwie was zu tun, was einem gut tut. Ich glaube, wenn wir anfangen, an den Stellen dann wieder in die Handlung zu kommen, das wird was ändern: dass wir handeln, anstatt uns wegzubeamen und wegzukollabieren. Aber für uns handeln – dass wir mit uns klarkommen und uns klären. Weil daran können sich andere wie aufrichten. Das gibt irgendwie 'ne Aufrechte rein.

Musik – Kummer

OT-V-13. Lilith – Also ich würde super gern so was wie Richtung Umweltschutz machen. Und da wirklich auch dann Leute inspirieren zu können und zu sehen, was ich bewirken kann. Auch im Kleinen, dass man Leute inspiriert. Es gibt auf jeden Fall ein paar Leute, die durch mich vegetarisch oder vegan geworden sind. Was mich total freut. In den nächsten Jahren muss viel mehr dieser Gedanke da sein, dass man wirklich auch auf die Mitmenschen schauen muss und man nicht mehr so egoistisch ist und sagt: aber ich möchte mein Fleisch essen, oder ich möchte halt meinen billigen Pulli haben. Sondern dass man mehr darauf schaut: was mache ich, was anderen Menschen auch guttut?

Musik – Kummer

OT-V-14. Max – Also ich finde es sehr schwierig, da irgendwie ein Gleichgewicht zu finden oder teilweise auch unmöglich sogar. Ja, weil ich hab dann in vielen Bereichen einen starken Perfektionismus. Und das macht mich dann natürlich irgendwann gleichzeitig irgendwie kaputt, weil ich dann immer natürlich auch ein Ergebnis sehen will und gleich alles haben will. Und das, ja, da muss man geduldig sein und das runterbrechen irgendwie auf: mach mal zumindest irgendetwas... Also da hätte ich eigentlich schon sehr Lust. Gerade für Wald und Natur irgendwie was zu tun. Was ich eben quasi tue ist, dass ich halt in die Natur gehe und versuche sie mit Respekt zu behandeln. Und ja, auch immer mal, wenn ich irgendwo rumgeh' wandern, Müll mitnehmen oder sowas...

Musik – SYML

Schule, Arbeit, Projekte – was macht für euch wirklich Sinn?

OT-V-15. Linus – Ja, ich bin nach der elften Klasse von der Schule gegangen so und habe kein Abitur gemacht – ein Jahr, bevor man das ja in der Tüte hätte – und dann haben viele gesagt: bist du bescheuert, so das macht man doch nicht so. Mir ging es da einfach nicht mehr gut. Also mir ging es ganz, ganz furchtbar in der Schule. Ich wurde da nicht gemobbt oder so. Das hat für mich keinen keinen Sinn mehr gehabt. Ich habe dann ein FSJ gemacht, Freiwilliges Soziales Jahr, und da habe ich unglaublich tolle Leute kennengelernt. Ich habe also Erfahrungen gemacht, danach habe ich mich gesehnt: mich zu erleben im Tun: Was kann ich denn gut? Was kann ich nicht? Und das habe ich, in diesem Jahr gefühlt habe ich da deutlich mehr gelernt als in in zehn, elf Jahren Schule – natürlich andere Dinge –

OT-V-16. Maurizio – Ja, Arbeit hat für mich in den schönen Phasen auf jeden Fall auch Miteinander und Gemeinschaft bedeutet. Auch intensive Begegnung und

intensiver Austausch, gemeinsames Abenteuer, gemeinsames Ringen und gemeinsames Probleme-lösen. Ja, ich definiere mich schon sehr stark darüber, was ich tue. Das heißt, Arbeit ist für mich auf jeden Fall auch sehr sinnstiftend und stärkt mein Selbstwertgefühl und kann mich mit viel Freude erfüllen, kann mich auch ruhig werden lassen. Kann etwas sein, wo ich richtig ankomme und kann ein sehr befriedigender Teil meines Lebens sein.

OT-V-17. Max – Was sich immer durchgezogen hat, war Theater, da habe ich mich immer wohlgeföhlt. In der Grundschule ging es schon los. Spielen – Spielen – ja, ja, und auch alles, was dazugehört, verkleiden – jemand anderes sein – Charakter sein. Und dadurch hatte ich aber irgendwann auch so dann mehr wieder zu mir selbst gefunden, weil ich dann da auch gespürt habe: als Schauspieler bist du ja quasi Material, und da musst du auch da sein und präsent sein – total – sonst kann da nix drauf, kann das Kostüm oder Maske oder Rolle noch so gut sein, wenn da nicht ich selbst auch da bin – Ja, ich habe schon Verschiedenes gespielt. Eher böse Charaktere quasi, aber nicht im Sinne dieses klassischen Gut und Böse, sondern also vor allem Charaktere, die nicht klar einsehbar sind, die irgendwie undurchsichtig sind, die mehrere Schichten haben.

OT-V-18. David – Was im Moment für mich von Bedeutung ist, was zu machen, was mir sinnvoll erscheint. Dass ich das Gesamtprojekt unterstützenswert finde, oder die gesamte Idee. Zum Teil wär's auch schön, wenn's ne Vision, 'ne Richtung gäbe, die sich sinnvoll anfühlen würde. – Ja, ich würde wirklich sagen, dass die Gründung des Zen-Labs so 'ne Entscheidung war, die objektiv keinen Sinn machte, die finanziell keinen Sinn machte, die von der Gruppengröße, die wir damals hatten, nicht unbedingt der logische Schritt war. Aber ne Entscheidung, die sich richtig anfühlte, bei der wir das Gefühl hatten: ja, so was kann's gebrauchen, das ist irgendwie gut. Und dann auch dieses Risiko gegangen sind, und die Verantwortung und alles, was es mit sich bringt, auf uns genommen haben – und dass es nach wie vor ne unheimlich gute Entscheidung war. Das Projekt sich unheimlich gut entwickelt hat und auch für uns persönlich die richtige Entscheidung war.

OT-V-19. Lilith – Ich bin jetzt seit drei Monaten im Kreißsaal, und gerade am Anfang ist es einfach super aufregend so zu sehen: wie ist der Ablauf überhaupt? Weil man hört es zwar: Okay, dann kommt die Phase von der Geburt, und dann kommt die Phase... Aber wie sieht es dann letztendlich aus? Also, es ist total spannend zu sehen, wie unterschiedlich die Frauen sind oder die Familien, auch die Väter: die einen fangen schon an zu weinen, wo das Kind noch nicht mal da ist. Die anderen sind total tough und stehen nun nebendran und realisieren es noch gar nicht richtig. Und ich finde ich jedesmal ein superschöner Moment, wenn dann das Kind da ist und alle erleichtert sind.

Musik – Riopy

Bewusstsein, Körper, Haltung – wie findet ihr zu euch selbst und in euer Leben hinein?

OT-V-20. Lamina – Ich erlebe wirklich, dass eine körperliche Praxis und ein Leben, was an manchen Stellen sehr körperlich ist, mir mich selber bewusst macht, und dadurch mir auch klarer wird, was ich eigentlich will. Ich erreiche diesen Punkt leichter. Diese Zeiten, in denen ich dann alleine bin, fülle ich dann auch viel leichter und erlebe sie vielleicht als wirklich nährend.

OT-V-21. Lilith – Ja, also ich habe superviel mit der Atmung zu tun. Und ich glaube schon, dass es mir für jeden Fall hilft, auch so dieses mit dem Yoga und dem Loslassen. Also bei mir im Kreißaal auf jeden Fall, da ist die Atmung ja superwichtig – das den Frauen auch zu sagen, wenn sie dann eine Pause haben, Schultern hängen lassen und sowas. Ganz oft ist es so, dass man einfach nur nebendran sitzt, und wenn dann die Wehe bei der Frau kommt, dass man einfach mit ihr atmet und dementsprechend zum einen hört man auf den Atem von der Frau, und zum anderen ist es super wichtig, dass man selber ruhig atmet. Und dahin finde ich immer wieder zurück, auch wenn ich einfach nur nebendran sitze und kein Wort sag: dass ich da so eine Ruhe reinbring.

OT-V-22. Lamina – Wenn ich sage, körperlich sein, dann meine ich ganz konkret: Ich spüre meinen Körper, ich spüre meine Muskeln, ich spüre meine Knochen. Das kann in allen möglichen Formen sein. Die einen machen Yoga, die anderen gehen Tanzen, die nächsten gehen schwimmen. Ich glaube, was an der Stelle wichtig ist, ist ein somatisches Erleben davon – also ich kenne auch Leute, die machen hart viel Sport und arbeiten ganz krass körperlich und spüren sich aber an einer Stelle überhaupt nicht. Sind komplett verspannt, sind komplett hart, also körperlich hart. Alle möglichen Muskeln sind dicht und eng. Und dann fängt irgendwann der Rücken an wehzutun, weil die Schulter so an... Ich glaube, an der Stelle meine ich wirklich auch ein körperliches Erleben von: Ich erlebe meinen Körper ganz fest, und es ist einfach dieses Spüren. Und gleichzeitig bin ich und will ich aber auch offen sein für meine Gefühle.

Young Spirits – wie geht es weiter? Wo geht es lang? Wonach sehnt ihr euch?
Maurizio möchte vor allem ankommen.

OT-V-23. Maurizio – Beim Sesshaftwerden jetzt – ich weiß noch nicht, ob ich es wirklich mag, aber ich mag, dass ich mich jetzt stärker damit auseinandersetzen

muss, wie ich diese Grundbedürfnisse zu auch in der unmittelbaren Umgebung ohne und jetzt großen Bewegungen zu sein, ohne jeden Tag in einer anderen Stadt aufzuwachen oder auf einem anderen Campingplatz zu sein, durch meine unmittelbare Umgebung, also, wie ich das so im direkten Umfeld auch dieses Bedürfnis gestillt bekomme. Und ich mag das, weil ich merke, dass es ansteht, weil ich sonst ein Getriebener bleibe, der im Äußeren immer weiterreisen muss. Ich mag auch den Gedanken, irgendwo ankommen zu können.

Linus hat einen Walk a Way gemacht. Das sind 24 Stunden allein im Wald – ohne Handy, ohne Ablenkung.

OT-V-24. Linus – Ich hab dann ne Weile – bisschen habe ich gesungen, dann habe ich angefangen, mit Tannenzapfen Fußball zu spielen und so weiter. Aber auch da kannst du dem nicht entfliehen, was da so in deinem Kopf herumschwirrt. Also, da kommt halt auf einmal so viel in meinen Kopf. Da macht es Dumm-dumm-dum-dum – weil du kannst ja nichts tun! Aber das macht halt hinterher immens viel aus, auch im Rückblick vor allem: ok, wow, da bin ich durchgegangen, und ich habe das ausgehalten mit mir selber, aber nur im Wald, und das auch nur in einer Fläche von, weiß ich, 150 auf 150 Meter, also völlig... Also ich kam nach Hause, das weiß ich noch, und dachte: um Gottes Willen, wie kann man so leben? Puh –

Musik – SYML – bis Ende...

David will gemeinsam weitermachen. Für ihn war gut...

OT-V-25. David – ...das ZenLab aufzubauen, Meditation in mein Leben zu integrieren, Reisen zu machen wie ich möchte, mit Menschen so zu sein wie ich möchte, intensiven Kontakt zu haben, intensiven Austausch – und immer noch die Vorstellung oder der Wunsch, wirklich so zu leben wie ich und andere das gerne möchten. Und dafür zu tun, was nötig ist.

Lilith weiß es einfach nicht.

OT-V-26. Lilith – Es war dann immer so ein Druck zu wissen: Wo gehe ich hin? Bei einem Praktikum habe ich eine Woche allein oben im Tipi geschlafen. Was echt cool war: Ich war dann auch bei einer freiberuflichen Hebamme mit dabei. Ich war in einer Blumenhandlung in einer Gärtnerei. Und ganz oft die Frage: was willst du machen, wenn du mal groß bist?! Und eigentlich bin ich jetzt groß, und ich kann sie immer noch nicht beantworten.

Lamina findet es gar nicht schlecht, älter zu werden.

OT-V-27. Lamina – Hm - ja, dieses Älterwerden... Ich merke im Moment immer mehr, dass ich wie 'ne größere Fähigkeit habe, ja den Überblick zu behalten und Dinge auch abschätzen und nicht mehr so stark in Emotionen reingerissen zu werden. Und manchmal habe ich wirklich auch den Eindruck, dass das auch eine körperliche Sache ist, die das ermöglicht. Und ich finde den Ansatz megaschön zu sagen, dass wir auch ein Kollektiv-Feld haben, und dass wir auf dieses Kollektivfeld energetisch einwirken, indem wir, jeder Einzelne mit seinen Gefühlen auch in Kontakt geht.

Max sehnt sich – und hat in Finnland in sein Handy gesprochen, wonach.

OT-V-28. Max – Sehnsucht nach draußen. Ich sehne mich nach da draußen. Doch was ist da draußen? Was ist dort, was mich so sehr anzieht, so sehr magisch in den Bann zieht? Ist es das Meer, sind es die Tiere, sind es die Menschen, sind es die Berge, sind es die Wälder? Ist es die Weite, die endlose Weite? Oder ist es die Vielfalt all dieser Dinge, die dort draußen herrscht? Aber wieso nicht hier? Wieso herrscht diese Vielfalt nur dort draußen? Auch hier kann dort draußen sein, auch ich kann dort draußen sein. Ich muss meine Augen öffnen, meine Lunge atmen lassen und mein Herz spüren. Dann ist auch hier Weite, endlose Weite. Und es gibt Bergen Wälder, Meer und Menschen. Also ist es nicht die Sehnsucht nach da draußen, sondern die Sehnsucht nach mir?

OUTRO

Lamina – Hähähä – Cool...

Lilith – ...weil man noch so viel vor sich hat –

Linus – Ja, wo geht's lang, scheiße ja, wo geht's lang?!

Max – Wie ist es, jung zu sein? Ich glaub', ich hab' mir die Frage noch nie so gestellt....