

SWR2 Leben

Mich, dich und die Welt bewegen - Lebensziele junger Erwachsener (4/5)

Von Frank Schüre

Sendung vom: 18.09.2023, 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

INTRO

Lamina – Hähähä – Cool...

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

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

Maurizio – Ich kann da tiefste Glücksmomente für mich finden – wenn ich richtig ans Limit gehen und ganz viel aufbrechen kann.

Young Spirit. Lilith und Lamina, Max und Linus, David und Maurizio – sechs junge Menschen erzählen, was es für sie heißt, etwas zu bewegen, sich selbst und andere.

Musik – VILDÁ Instr II

OT-IV-01 Maurizio – Ja, langsam – langsam ist Ruhe, ist Zu-mir-kommen, ist Batterien aufladen, ist auch Stabilität, Bodenhaftung, in mir ruhen. Ja, und schnell: schnell ist Lachen, mich austoben, Ehrgeiz, mich spüren, meinen Körper spüren, aus dem Kopf rauskommen, Energie loswerden. Aber auch Energie spüren und auch Energie bekommen.

OT-IV-02 Lamina – Ich liebe es auch, einfach im kalten Wasser schwimmen zu gehen. Sauna ist auch so etwas, wo ich mich sehr körperlich erlebe, weil einfach heiß und kalt, das ist so krass. Und ich habe aber auch erlebt, wenn ich irgendwann mit großen Tieren unterwegs war oder in Situationen, wo ich laut sein durfte, dass mir das auch unheimlich gutgetan hat. Wenn ich einfach brüllen muß, um gehört zu werden. Und das ist voll okay, dass ich einfach brülle, das schaltet in mir ganz oft eine Freude frei. Wenn ich einfach schreien darf.

OT-IV-03 David – Ich brauche so was tatsächlich auch. Ich merk schon, dass ich noch mal innen anderen Modus komme oder ne andere Aufmerksamkeit hab, wenn ich mich regelmäßig verausgabe, dass ich auch diese körperliche Grenze spüren möchte. Ich hatte das früher sehr viel, ich hab sehr viel Basketball gespielt, sehr intensiv. Das hat mir unheimlich gutgetan, diese körperlichen Grenzen kennenzulernen. Dann auch die Erschöpfung danach, das tut unheimlich gut, das merke ich schon, dass ich das brauche. So was in der Art.

OT-IV-04 Maurizio – Ja, ich kann da tiefste Glücksmomente für mich finden, fast ekstatische Zustände erreichen. Wenn ich gerade beim Sport so richtig ans Limit gehen und ganz viel aufbrechen kann und an Emotionen rausfließen kann. Und ich ganz aus dem alltäglichen Fassung-wahren, Form-halten ausbrechen kann und dadurch vielmehr von mir selber spüren kann.

OT-IV-05 David – Was ich allgemein bemerke, ist, dass sowohl Bewegung, intensiver Sport wie auch Meditation, mich in so eine gewisse körperlich-geistige Präsenz bringt, und mich da halten. Dass da Sport wichtig sein kann. Wenn man durch Meditation lernt, diese Präsenz zu etablieren, oder diese Aufmerksamkeit zu bündeln, dann ist es für mich auch so, dass die Präsenz, die ich durch Sport bekomme, mir auch hilft, diese Aufmerksamkeit noch besser zu bündeln. Also noch besser eigentlich, ja, präsent sein, dasein zu können.

OT-IV-06 Lilith – Es ist, glaube ich, die Kombi wirklich aus der Bewegung und dem Atmen. Nur das Atmen, das hilft mir meistens auch nicht. Da denke ich dann: ach so, okay, es reicht mir jetzt auch wieder, die Gedanken, die driften dann eh wieder ab bei mir. Aber so diese Kombination eben, dass ich mit jeder Bewegung eine Atmung mache und ja, es dann zum Teil auch fordernd ist. Und ich weiß: okay, ich muss mich jetzt konzentrieren, um die Übung zu halten. Dass ich da einfach so fokussiert drauf bin, dass meine Gedanken gar nicht so ja umherschwirren können, weil ich einfach wirklich bei mir und bei meinem Körper in dem Moment sein muss, um es zu machen.

OT-IV-07 David – Was es für mich häufig macht, dass ich besser von mir ablassen kann. Dass ich nicht mehr so sehr nur in meiner eigenen Gedankenwelt kreise, und dem, was mich gerade beschäftigt, sondern ich tatsächlich das Gefühl hab, häufiger in so einer Art Präsenz sein zu können, die mir zulässt, auch besser auf andere zugehen zu können und andere Dinge wahrnehmen zu können. Die Natur hören zu können, Vögel hören zu können, damit da sein zu können.

Young Spirit – wo zieht es euch hin? Was ist das für eine Sehnsucht, die euch bewegt? – Die Musik kommt von Max – und aus Finnland.

Musik – VILDÁ los

OT-IV-08 Max – Finnland kam auch glaube ich der allererste Kontakt auch über meinen Vater, weil der die Zahlen von eins bis sieben konnte, auf Finnisch, genau, und *Corky rufi*, das heißt Korkenzieher, konnte er auch. Und *Muna cupi*, Eierbecher. Dann damit habe ich angegeben in der Grundschule, weil ich das so toll fand (lacht). Dass das wirklich mein Ding ist, so, das kam dann erst später. Also angefangen dann 2011, weil wir da das erste Mal im Urlaub in Skandinavien waren, in Norwegen, dann zwei Jahre später in Schweden, dann drei Jahre später in Finnland. Und mein Papa hat es gefreut, dass ich da auch so vom Norden fasziniert war.

OT-IV-09 Linus – Bei Schweden ist es aber tatsächlich so so ein Gesamtgefüge, würde ich jetzt mal sagen das ist einfach viel, viel größer, weitläufiger und, ja, das Land hat für mich so viel zu bieten. Also wenn ich da im Wald bin, in Schweden, dann fühlt sich das einfach sehr, sehr, sehr vertraut an. Also obwohl ich da ja gar nicht aufgewachsen bin. Aber ich habe sehr viel Zeit ja da verbracht. Das fühlt sich nach Zuhause an, nach Nach-Hause-kommen. Also jedes Mal, wenn ich dahinfahre. Das ist ein sehr schönes, angenehmes Gefühl. Und das habe ich dann auf der Rückfahrt, wenn ich nach Offenburg reinfahre, dann ist es auch so. Es ist auch erst dann, wenn ich wirklich diese Stadtkulisse sehe vor den Bergen, dann ist es auch wieder schön, da zu sein. Weil hier auch die Leute sind, ja, mit denen ich die meiste Zeit verbringe. Aber dort oben ist es, da hat es eine ganz andere Tiefe.

Musik – VILDÁ los

OT-IV-10 Max – Wald war, glaube ich, schon immer, das wurde mir einfach irgendwie auch in die Wiege gelegt. Also, meinem Papa ist Wald total wichtig, der ist schon immer nur im Wald. Und genau, meine Mama auch, die ist im Schwarzwald aufgewachsen, war auch immer nur im Wald und und in den Bergen. Und auch als Kind habe ich immer im Wald gespielt und hatten wir irgendwie Lager und irgendetwas. Ja und Finnland oder allgemein der Norden kam dann eben irgendwann so einfach als als Naturding. Ich glaube hauptsächlich über irgendwelche Naturbilder, die ich mal gesehen habe. Das war dann immer: Oh ja, da ist Wald und das sieht gut aus und einsam und irgendwie karg. Und das ist für mich pure Schönheit. – Ja, und das kam dann alles so verstärkt zusammen im letzten Oberstufenjahr in der Schule, wo ich dann viel mehr auch mal alleine im Wald war und gelaufen bin. Und dann, nach dem Abi, bin ich drei Tage zum Bodensee gelaufen. Also vieles in dem Jahr war eben total so ein Wendepunkt, das war wirklich ich, und da war nur ich auch da: Ich allein in der Natur –

Wo fühlt ihr euch zuhause? Wo wollt ihr hin? Wie geht es euch, wenn ihr aufbrecht und zurückkommt?

OT-IV-11 Maurizio – Meine Heimatgefühle zum Schwarzwald, wo ich aufgewachsen bin, halten sich in Grenzen. Einfach weil hier meine Pubertät, Jugend, Kindheit stattgefunden hat, die nicht nur einfach waren. Wenn ich aber an Deutschland denke, dann habe ich tatsächlich ziemlich starke Heimatgefühle. Was ich jedes Mal merke, wenn ich auf Reisen bin. So sehr ich es genieße, in anderen Ländern zu sein, kommen schon sehr heimatliche Gefühle auf, wenn der Flieger wieder in Deutschland landet oder die Bahn im heimatlichen Bahnhof einläuft. Das sind eigentlich sehr positive Gefühle. Das ist ein Gefühl von Sicherheit, von

Homebase, wo man jederzeit wieder hin zurückkehren kann, die es mir auch ermöglicht, verrückte Sachen zu machen, die mich wieder auffängt.

OT-IV-12 Lilith – Ich kann mir das gut vorstellen, wenn ich da irgendwann weggegangen bin, auch wenn es vielleicht nur eine dreimonatige Reise ist oder vielleicht mal drei Jahre woanders studieren und wieder zurückkommen. Weil ich glaube, ich muss mal weg gewesen sein, um wieder zurückzukommen. Ich schätze es wahnsinnig, die Freiburger Umgebung. Aber ich glaube, ich muss wirklich mal was anderes sehen, um dann zu sagen: Ach, es ist schön, wieder hier zu sein.

OT-IV-13 Maurizio – An Reisen mag ich, dass einfach unmittelbar Bewegung aufkommt, und ich selber mich in Bewegung befinde und neue Eindrücke sammle, inspiriert werde, neue Leute kennenlernen. Ja, das ist bei mir ein ganz tiefes Grundbedürfnis, und das wird auf Reisen sehr unkompliziert und unmittelbar auch befriedigt. Also in der Regel ist es so, wenn ich ins Ausland reise, dass ich mit überdurchschnittlich mehr Leuten im kurzen Zeitraum in Kontakt komme als in der Heimat. Und da kann ich richtig drin baden. Und ich habe auch immer wieder eine unglaubliche Freude daran zu merken, wie ich mit Englisch oder mein paar Brocken Französisch in Kommunikation treten kann und sich auf der anderen Seite da Türen öffnen. In der Schule war ich ein absoluter Sprachmuffel, konnte mit dem Sprachunterricht gar nichts anfangen. Und im Ausland merke ich, wie dankbar ich tatsächlich dafür bin, dass da doch sprachliche Grundfähigkeiten angelegt wurden.

Young Spirit. Wie wollt ihr die Welt bewegen? Wie geht ihr in Kontakt mit anderen, anders Denkenden, anders Handelnden?

Musik – Kesäyö Intro Instr

OT-IV-14 David – Für mich war es oft so als Kind, als Heranwachsender, dass ich das Gefühl hatte, ja, ich darf vielleicht jetzt – ja, ich hab den Nachmittag frei – aber wenn es darum geht, ein Projekt aufzubauen, oder die Politik mitzugestalten, oder irgendwie solche Fragen zu klären, da hatte ich noch kein Mitspracherecht so richtig. Das war auch schade. Dass man den Eindruck hat: naja, so richtig betrifft das hier noch niemanden, oder ich kann hier noch nicht so richtig mitwirken. Ich persönlich finde das schön, ich wachse gerne in diese Verantwortung hinein, es macht mir Spaß. Und ich merke, dass das andere Leute inspiriert, und man dann zusammen mit anderen Menschen wirklich viel bewirken kann. Das ist unheimlich schön zu sehen.

OT-IV-15 Lilith – Ich finde es total schön, mit Leuten zu reden, die in dem Thema, das ich eh schon spannend finde, noch viel Inspiration reinbringen können. Und da lerne ich super viel. Eben auch jetzt im Kreißsaal zum Beispiel von Frauen, die in Nepal geboren sind und da von ihrer Familie erzählen und von der Art, wie dort die Kinder zur Welt kommen. Und ja, ich hätte nie eine Frau aus Nepal von meiner Seite aus kennengelernt. Und das ist schön, da mit unterschiedlichen Leuten ins Gespräch zu kommen.

OT-IV-16 David – Ja, ich finde gute Kommunikation einen ersten Schritt, ein Kennenlernen der anderen Person, ein Kennenlernen der anderen Kultur, dass wir diese Grenzen nicht mehr ganz so scharf ziehen müssen. Dass wir das Gefühl haben, andere Menschen wären so anders. Das wäre ein guter erster Schritt. Ja, ich hab kein gutes Rezept, um den ganzen Globus zu retten, aber ich find's traurig – und wirkliches Verständnis, auf emotionaler Ebene vielleicht auch, also dass man ein gefühltes Verständnis entwickeln kann, wäre ein sehr guter erster Schritt.

OT-IV-17 Linus – Ich vertrete meine Meinung sehr deutlich und stehe auch dazu und höre mir auch an, wenn Leute das Scheiße finden, meine Meinung. Aber ich stehe zu meiner Meinung, und das ist was sehr Wichtiges. Ich glaube, das ist das Wichtigste überhaupt. Aber im gleichen Punkt auch zu sagen: ich höre mir an, was du zu sagen hast. Ich finde deine Meinung total bescheuert, das kann ich dir ins Gesicht sagen. Aber ich höre mir an, was du zu sagen hast. Und ich überlege dann – dann mach ich das Fenster auf Kipp, atme einmal durch und überlege...

OT-IV-18 Lilith – Ich merke, dass es für mich einfacher ist, wenn ich mit der Person nicht ins Diskutieren komme, weil sobald dann diese Diskussion kommt und man nicht mehr auf einer Wellenlänge ist – es gibt ja Leute, die diskutieren total gerne. Ich finde das total anstrengend, weil ich total schnell unsicher werde, dann an meiner eigenen Meinung zweifel, was an sich ja auch gut ist. Aber manchmal ist es total kräftezehrend.

Klima und Krieg, Krisen ohne Ende... das ganze Leben scheint gefährdet. Wie geht es euch damit?

OT-IV-19 Lamina – Also ja, natürlich, ich finde es scheiße so. Also was soll das, was soll das Theater? Irgendwie? Wofür?! Ist'n Thema, was mich total beschäftigt. Es hat sich verändert über die Jahre – ich bin vielleicht auch älter geworden. Ich erlebe eine krasse Polarisierung. Und ich habe mittlerweile den Eindruck: es ist eigentlich so unnötig. Die Erde ist so in der Fülle, wir müssten auf dieser Welt keinen Hunger haben. Es gibt Möglichkeiten, die ganze Welt zu ernähren. Es gibt

Möglichkeiten, dass alle hier auf dieser Erde es warm haben und mehr oder weniger gesund sein könnten –

Diese westliche Kultur hat so vieles verdreht – ich stehe manchmal echt mit offenem Mund da und denke: Wow, krass, wie – völlig verdreht! Die Erde wird immer heißer. Das Wasser wird immer mehr zur Mangelware. Und die Menschen haben Burn-outs am laufenden Band. Wir behandeln die Erde, wie wir uns selbst behandeln.

OT-IV-22 Linus – Ich schaue keine Nachrichten mehr. Wenn es etwas Wichtiges gibt, bekomme ich das mit. Weil jedes Mal, wenn ich die Tagesschau anschalte, habe ich dann auch schlechte Laune. Ich fühle mich da auch gar nicht so unverantwortlich, weil ich mich trotzdem noch dafür interessiere, was los ist. Ich gucke durchaus auch oft in die Zeitungen usw und schaue auch, was, was so los ist bei uns in der Region so. Aber ich schaue jetzt keine Nachrichten, weil es für mich es macht für mich keinen Unterschied, ob dort oder da etwas passiert. Es so weit weg, und wenn es einen Einfluss auf mich hat, dann bekomme ich das ja mit. Und dann kann ich auf darauf reagieren. Aber warum soll ich darauf reagieren, wenn ich eigentlich gar nicht darauf reagieren muss?

OT-IV-23 Lilith – Ich finde es erschreckend und mir macht es richtig Angst. Und ich glaube es geht jedem so. Wenn man sich da mal irgendwie reingelesen hat, dann ist man total verzweifelt und weiß überhaupt nicht, wo anzufangen und will so viel tun und kann aber irgendwie nichts tun. Und jetzt gerade durch diese ganzen Krisen, die jetzt in letzter Zeit waren und immer noch sind. Ach ja, muss man, also ich habe da versucht, echt einen Weg zu finden. Zum einen natürlich informiert zu bleiben. – man will ja schon wissen, was los ist. Und zum anderen aber auch schauen, dass man selber sich davon ein bisschen distanziert. Weil was bringt es mir, wenn ich jetzt schon total fertig bin und ausgelaugt? Es ist doch viel wertvoller, wenn ich guck, dass ich bei Kräften bin und das Positive sehe, solange ich nichts anderes machen kann. Im Kleinen helfen ist super, wenn man die Möglichkeit hat, zu spenden, was Kleines zu helfen. Das ist super. Aber ich glaube, es ist auch total wichtig, dass man auf sich selber schaut und schaut, dass man selber – ja mit der Situation umgehen kann, die Kräfte sammeln kann, die man vielleicht mal für die Zukunft irgendwann braucht.

Musik – VILDÁ los

OT-IV-24 Linus – Scheiße. Ja, was ist denn jetzt hier, wenn: ja, da haben wir morgen irgendwelche Wasserkriege oder so, weil irgendwo das Grundwasser zu Ende geht. Oder Millionen Leute müssen irgendwie ihre Heimat verlassen, weil da nichts mehr zu fressen wächst. Ja, oder irgendein Krieg breitet sich aus. Ja, so so

Dinge, da denkt man natürlich dran. Oder es ist halt gerade so: manche Dinge gibt es halt nicht, und das kennen wir irgendwie gar nicht. Ich in meinem Leben habe das ja nun gar nicht mitbekommen, dass es irgendetwas nicht gibt, sondern da gibt es ja immer alles. Und auf Knopfdruck und und in einem Tag ist es bei dir. Und das sind vielleicht Dinge, von denen man sich verabschieden muss.

OT-IV-25 Lilith – Man kann nicht die Welt retten alleine – das geht einfach nicht. Und deswegen ist eine Gemeinschaft einfach total wichtig. Dass man andererseits aber auch so ein bisschen vielleicht mal gucken könnte, was kann ich noch mehr tun? Bin ich bereit, noch so was Kleines vielleicht auch nur zu tun? Was vielleicht dann, wenn jeder das macht, einen großen Unterschied machen kann. Ja, und dass man vielmehr darauf schaut, was man anderen Menschen Gutes tun kann. Im Alltag vielleicht, auch wenn es nur mal jemanden anlächeln ist. Es so dieses ganz typische, was ja man immer wieder mal gehört und gesagt hat, aber vielleicht viel zu selten wirklich umsetzt. Oder wenn es auch mal etwas Größeres ist, wenn man irgendwie wirklich helfen kann, und man wirklich das Leben von einem Menschen oder mehreren Menschen verändern kann.

OT-IV-26 Lamina – Mir scheint wirklich, dass ein Umweltschutz echt bei uns selbst anfängt. Wie wir mit uns sind. Ja also wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, ist genauso wie wir mit der Erde umgehen und wie wir mit dem Wasser umgehen. Und es geht jetzt darum, Gefühle und Feuer und Fokus zusammenzubringen. Also ich habe den Eindruck, das ist, was die Welt braucht, damit die Erde noch weiterhin so besteht, dass die Menschen leben können. – Es kann halt auch sein, dass die Erde weiter besteht und die Menschen halt nicht mehr – so. Das ist eigentlich unser größtes Problem, dass wir uns als Menschheit – auslöschen. Und das Lustige ist, dass wir aus Angst vor dem Tod, vor diesem Tod, halt noch schneller drauf zu rennen werden. Wir ändern nix.

Musik – VILDÁ los

OT-IV-27 Lamina – Es ist ja eigentlich ein Trauma Symptom, weiter auf den Abgrund zuzurennen. Vom Kopf her ist es nicht logisch, was wir machen. Es ist seit Jahrzehnten bewiesen, dass es so nicht funktioniert. Und wir tun so, als wären wir eine logische, objektive, wissenschaftsbasierte Gesellschaft. Was wir aber machen, ist eigentlich nicht das.

OT-IV-28 David – Vielleicht einfach diese Fähigkeit entwickeln, mit anderen zu sein. Das muss nicht zwangsläufig in sprachlicher Kommunikation stattfinden. Sondern auch das stille Mit-anderen-zu-sein, da gehört auch die Fähigkeit rein, seine

eigenen Vorstellungen manchmal zurücknehmen zu können, für 'n Moment. Aber diese Fähigkeit, mit anderen zu sein, das wäre die eine Fähigkeit, deren Entwicklung ich mir wünschen würde. Auch zu sehen, dass wir immer in Abhängigkeit zueinanderstehen. Wir merken das gerade im Ukraine Konflikt – diese Verflechtungen, die in einer globalen Welt noch viel sichtbarer werden, uns auch zeigen, wie wichtig es ist, dass wir auf irgend 'ne Art lernen müssen, gut mit anderen zu sein. Das heißt nicht, dass wir die alle mögen müssen, aber dass wir da dran arbeiten müssen. Da reicht's für mich nicht, dass wir uns bestens universitär ausbilden, sondern da muss auf 'ner anderen Ebene was passieren. Ich kann noch nicht mal sagen, auf welcher Ebene, aber dass wir lernen, dieses Miteinander – zu koexistieren.

Musik – VILDÁ los

OT-IV-29 Lamina – Ein Ding ist, dass wir uns an den falschen Stellen wie beschneiden. Wenn mir jetzt einer sagt, er würde so gerne diese und diese Ausbildung machen, die halt meinetwegen, was weiß ich, in Portugal stattfindet oder in Honolulu oder irgendwo, und er spürt richtig: das wär seins, aber er macht es nicht, weil er muss dann: fliegen – denke ich so hey, würden wir alle diesem Gefühl nachgehen, was uns berührt und uns dafür öffnen, dann Herrgott, sitz' doch in das Flugzeug! Vielleicht ist das halt genau das Ding. Würden wir wieder in diese Freude und in diese Liebe zu uns selbst kommen, kommt automatisch auch die Liebe für die Erde. Und wir würden automatisch schauen, dass es der Erde gut geht.

Musik – VILDÁ los

Young Spirit. In der nächsten Folge geht es darum, ganz lebendig zu sein.

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. Wenn ich oder 'ne Gruppe 'ne bestimmte Idee hat, brenne ich wirklich dafür, diese Sachen zu verwirklichen...