

SWR2 Leben

## **Sich mit anderen verbinden - Lebensziele junger Erwachsener (3/5)**

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](http://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](http://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?!

**David** – Gesund mit anderen Menschen zu leben, dass man wirklich weiß, was in den anderen los ist, fänd' ich wirklich erstrebenswert.

Young Spirit. Lilith und Lamina, Max und Linus, David und Maurizio – sechs junge Menschen erzählen, wie sie sich mit anderen verbinden. Was ihnen dabei gut tut und was nicht. Die Musik kommt von David.

### **Musik – Mesa redonda – unter...**

Wie ist es, mit anderen zu sein? Wann geht es gemeinsam gut, wann lieber nicht?

### **Musik – Mesa redonda – hoch/unter > OT-05**

**OT-III-01 Max** – Ich mag an anderen Menschen, wenn sie einfach da sind und existieren. Ich mag an anderen Menschen, dass sie zuhören, dass sie einfach Mensch sind, sie müssen gar nicht viel machen, sondern menschlich sein. Und auf andere Menschen zugehen und offen sind, so wie ich auch versuche, offen zu sein.

**OT-III-02 David** – Ich bin wirklich gerne zu zweit mit ner Person, weil ich dann das Gefühl hab, ich kann besser auf die Person eingehen, ich bin viel präsenter, bin mehr da, kann wirklich 'n Gespräch aufbauen. Und ich bin gerne im Café oder gehe gerne Spazieren –

**OT-III-03 Lilith** – Als Allererstes kommt bei mir auf jeden Fall das Sprechen. Ich merke bei mir selber, ich öffne mich da auch nicht so schnell. Also jetzt braucht es schon auch ein bisschen Zeit, bis ich dann von mir so ein bisschen privatere Dinge erzähle. Aber wenn man dann eben mit der Person redet und zum Beispiel dann erfährt, dass die andere Person sich auch gerne vegan ernährt oder gerne Yoga macht, dann kann man da schon so viel irgendwie durch eigene Erfahrungen erzählen und zusammen lachen und sich gegenseitig austauschen.

**OT-III-04 Maurizio** – Gutes Gemeinsam-sein führt bei mir dazu, dass ich aus dem Kopf rauskomme, dass ich aus der Beschäftigung mit mir selber rauskomme, und mit der anderen Person oder mit den Menschen um mich herum ganz im Moment ankomme und die Begegnung und die Gespräche und die gemeinsame Aktivität genießen kann, und alles Vorwärts- und Rückwärtsgewandte auch sein lassen kann. Da finde ich das Gemeinsam-sein sehr unterstützend und wohltuend.

**OT-III-05 Lilith** – Spazieren gehen auf jeden Fall. Das finde ich mega gut, weil man dann sowas kombiniert, irgendwie die Bewegung. Aber keine anstrengende

Bewegung, sondern einfach nur so entspannt Spaziergehen und ja sich dann so schön unterhalten kann. Das finde ich auch total schön, wenn ich das mit Freundinnen macht, die ich auch schon besser kenne. Weil man da irgendwie dann auch einfach die Zeit hat. Dann geht man eine große Runde spazieren und weiß genau: man hat diese ein, zwei Stunden, um miteinander zu reden.

**OT-III-06 Lamina** – Ich liebe Begegnungen im Vorübergehen, die einfach so ganz spontan ohne irgendwelchen Grund entstehen. Ja, genauso auch Begegnungen mit Tieren, mit Wildtieren. Die entstehen, wenn irgendwie plötzlich so ein Innehalten da ist. Und man merkt: okay, wir sind jetzt gerade bewusst in einem gemeinsamen Raum. Und plötzlich ist so ein Moment der Stille.

**OT-III-07 Max** – Wenn sowieso viele Menschen an einem Ort sind, dann bin ich sehr gerne auch unter Menschen und und vor allem zum Tanzen und ja so dieses Gehenlassen, also ich tanze auch sehr gern. Da bin ich sehr, sehr gerne mit anderen Menschen und brauche ich auch andere Menschen. Da entsteht dann auch eine sehr, sehr tolle Energie. Früher hatte ich oft Visionen von: tatsächlich, dass ich irgendwie ganz allein im Wald leben muss oder will. Ist manchmal immer noch so eine Vision, dass ich quasi irgendwo in in einer Blockhütte allein als Selbstversorger in Finnland oder Kanada oder irgendwo. Aber auf Dauer, glaube ich, fehlt mir da was.

### **Musik – pour up – unter...**

Ungewöhnliche Freundschaften, extremer Kontakt, gemeinsam Reisen – wie geht das?

**OT-III-08 Lamina** – Für mich war das immer megawichtig. Ich hatte und hab immer noch Freundschaften mit alten Menschen, 80+, die nicht meine Großeltern sind. Das sind ganz wichtige, wichtige Freundschaften für mich. Ich hatte eine Freundin über 80, die ist ganz viel gereist, hat für das Museum der Kulturen Reisen gemacht und eingekauft und sich um Textil-Bla-zeug gekümmert. Die hat halt ein Leben gelebt, sehr unkonventionell. Und einfach nur schon so jemanden zu sehen, der mit 85, wenn ich komme, mir als erstes Mal noch den Gin Tonic hinstellt – und wir irgendwie einfach stundenlang labern, und und gleichzeitig aber zu merken: es ist einfach total spannend, Menschen kennenzulernen und auch aus verschiedenen Altersgruppen kennenzulernen und auch aus anderen Zeiten kennenzulernen.

### **Box-Atmo**

**OT-III-09 Maurizio** – Bei Boxen: Aufwärmtraining, Techniktraining, Krafttraining. Das sind jetzt alles Sachen, die mache ich halt. Aber das ist nicht das, worum es mir geht. Sondern ich gehe zum Boxen immer für Sparring, für den Zweikampf mit einer anderen Person. Weil die Art und Weise, wie wir da in Begegnung treten – in dem Fall eine nonverbale Begegnung, aber eine sehr intensive Begegnung – die ist für mich unglaublich beglückend und gibt mir ganz viel.

### **Box-Atmo**

**OT-III-10 Maurizio** – Eine Begegnung, die sich im Kleinen abspielt, es ist ja kein Teamsport, wo man mit dem ganzen Team auf dem Platz steht, sondern du hast immer diese Zweikampfsituation, kannst dich voll auf die andere Person einlassen. Und das mag für Außenstehende schwer nachvollziehbar oder begreiflich sein. Aber da können durchaus berührende Begegnungen entstehen. Weil man sich einfach in einer absoluten Ausnahmesituation trifft, und ich kann mich in dieser Begegnung selber noch mal anders spüren. Also ich kann auch mit mir noch mal anders in Kontakt treten.

### **Musik – pour up – unter...**

**OT-III-11 Lamina** – Das hat mich immer sehr inspiriert, auch einfach so: hey, da sind Menschen einfach ihren Weg gegangen und haben sich nicht so sehr gekümmert, um die Außenwelt – wie man es macht. Das sind so Vorbildfunktionen für mich, von denen ich nicht viele habe. Oder wo ich auch einen Eindruck habe. Es gibt nicht unbedingt viele in der öffentlichen Welt, in der man so aufwächst. Und das sind nicht nur Lehrer-Beziehungen oder Arbeitsbeziehungen. Denn so sind ja eigentlich die meisten Beziehungen, die man hat als junger Mensch mit älteren. Sie sind ganz oft in so Institutionen. Und wenn das wegfällt, ist es anders.

### **Box-Atmo**

**OT-III-12 Maurizio** – Beim Boxen mit den Frauen im Verein... Du hast es mit Männern natürlich auch, dass du Gegner hast, die viel kleiner und viel leichter sind. Aber in der Begegnung mit Frauen ist das zumeist die Regel. Das heißt, man ist mit offensichtlichen Unterschieden konfrontiert. Und das macht die Begegnung, den Tanz, das gemeinsame Boxen, noch mal interessanter. Es ist wie im Zwischenmenschlichen ein wirklicher Tanz. Man möchte eine ernsthafte sportliche Begegnung erleben. Ich will mich nicht komplett zurücknehmen. Meine Gegnerin möchte das auch nicht. Ich möchte auch ernst genommen werden. Gleichzeitig ist man halt auch mit körperlichen Unterschieden konfrontiert. Und das ist ein sehr spannender Balanceakt. Und im besten Fall gehen meine Gegnerin und ich zum Schluss nach dem Kampf auseinander und war für beide ein richtig, richtig beglückendes Erlebnis.

### **Musik – Sparring Partner – unter...**

**OT-III-13 Linus** – Einen Tag vorher die Fähre buchen – alle Grenzen waren zu: fahren wir halt mit der Fähre und ob wir zurückkommen, das wissen wir nicht. Aber wir fahren da jetzt hin, weil wir haben da jetzt Lust drauf. Und wir wissen auch auf der Fähre nicht, ob die uns da reinlassen oder nicht

**OT-III-14 Max** – Oh, jetzt bin ich vier Monate mit einem Mensch in einem Auto. Ja, da hat dann auch wahrscheinlich eine Rolle gespielt, von wegen, dass das eben ich total selbst mit mir gut war, dass ich so dann auch total offen, irgendwie für Linus sein konnte und ihm gut war. Und wir, wir haben auch ja auch immer für uns Zeit genommen und und vieles also nicht nicht alles miteinander gemacht, auch vieles für uns selbst gemacht oder mit uns selbst gemacht. Aber trotzdem, das war also, wie so ein großes Miteinander: zwei Linus, zwei Maxe, oder vielleicht mehrere noch.

## **Musik – Sparring Partner – unter...**

**OT-III-15 Linus** – Ich war ja immer nur im Sommer oben und hab diesen schönen, behüteten schwedischen Sommer mitgekriegt. Und dann sind wir da im März, im März!, wo es dann hier schon anfängt, grün zu werden, sind wir da hochgefahren. Da war ja gar nichts. Also da war ja nix mit mit Grün.

**OT-III-16 Max** – Weil das sich einfach angefühlt hat, als ob wir sehr, sehr, sehr verbündet waren. Vor allem, weil wir eben beide das so sehr wollten. Also weil wir beide so unglaublich dringend in den Norden mussten, sage ich mal. Ich glaube, das hat schon sehr viel, dazu auch ausgemacht, dass, dass wir uns auch miteinander so wohl gefühlt haben. Weil das einfach immer die Faszination war, jeden Morgen aufstehen und: Oh, wir sind da und und – also gerade die ersten drei Wochen: wir haben nur Dauergrinsen gehabt, die ganze Zeit. Und, und, und das hat uns dann natürlich zusammengeschweißt. Und also die Dinge, die wir gemacht haben, und die Dinge, die wir gelebt haben, dass die eben auch das so leicht gemacht haben für uns miteinander. Und dann natürlich schon auch, dass wir beide einfach sehr offen waren, füreinander miteinander und auch denke ich aufeinander geachtet haben und –

## **Musik – Sparring Partner – raus**

Was brauchst du – was hilft dir, wer hilft dir, um mit dir selbst und anderen klarzukommen?

**OT-III-17 David** – Für mich ist ein weiterer wesentlicher Schritt, wirklich das auszudrücken, was in mir vorgeht. Das ist ne Kunst, finde ich, weil erstmal herauszufinden: was geht denn überhaupt in mir vor, und das dann auch noch ins Sprachliche zu bringen, ist echt nicht einfach. Und ein dritter Schritt wär für mich, diesen Ausdruck in 'ner Form zu vermitteln, die nicht verletzt. Ne Form, die es der anderen Person einfacher macht, das auch entgegenzunehmen.

**OT-III-18 Max** – Ich weiß, dass ich es in vielen Situationen sehr gut kann: eben mit mir selbst zu kommunizieren. Zu einem gewissen Zeitpunkt kommen dann aber auch viel zu viele Gedanken, da bin ich blind. Und da hilft mir dann wieder Kommunikation mit anderen Menschen als als Spiegel quasi. Genauso wie es mir dann aber auch hilft, in die Natur zu gehen, weil dann kommt auch meistens die Erkenntnis – also ich brauche irgendwie so eine Art Selbstreflexion. Und die kann aber auch im Gespräch mit anderen Menschen passieren. Also jetzt beispielsweise, wenn jetzt mich irgendetwas beschäftigt oder ich eben eine Entscheidung treffen muss und das nicht kann, weil da so viele Gedanken sind, hauptsächlich, dann hilft die Kommunikation mit anderen Menschen sehr.

**OT-III-19 Maurizio** – Tendenziell merke ich schon mit meinen Männerfreunden, dass als ich Ende letzten Jahres eine Phase hatte, wo es mir nicht so gut ging. Ja, dann sind die Männerfreunde so, dass sie mich auf einen Spaziergang einladen oder mit mir in die Sauna gehen. Und da wird nicht zwangsweise dann über die Probleme gesprochen, sondern einfach mal 'ne gemeinsame Auszeit und andere Themen und auch über Belangloses reden. Ja, und ich habe gemerkt, dass hat mir richtig

gutgetan, weil ich ja noch gar nicht so das Bedürfnis verspürt hatte, thematisch tief einzusteigen, was mich da inhaltlich beschäftigt.

**OT-III-20 David** – Früher waren viele der Lebensideen sehr an äußere Bedingungen geknüpft. Also ich hätte dann gesagt: ja, ich fänd's irgendwie toll, in Italien zu leben, die Freunde um mich rum müssten so und so sein – dass man das eher so an äußere Faktoren knüpft. Heute würde ich eher sagen: ich fänd' ne richtig gute Kommunikationsform, fänd' ich wirklich erstrebenswert. Also dass man die Gruppe, mit der man sich umgibt, dass man wirklich weiß, was in den anderen los ist. Dass man ne gewisse Verbindung zueinander aufbauen kann. Also irgendwie gesund mit anderen Menschen zu leben. Das ist mir sehr wichtig.

**OT-III-21 Maurizio** – Ich habe das Gefühl, dass häufig mit Freundinnen die Kommunikation bei schwierigen Themen, bei Gefühlsthemen, über seelische Empfindungen, Empfindlichkeiten dann leichter sind. Weil die da häufig ein besseres Vokabular und vielleicht einfach auch mehr Übung im Austausch besitzen.

### **Musik – Movements – hoch/unter...OT-26**

Worum geht es wirklich – miteinander?

**OT-III-22 Lamina** – Was kommt von mir? Was kommt von anderen? Und wofür bin ich verantwortlich? Und wofür nicht? Also an der Stelle trainiere ich mich seit Jahren total, weil ich hatte und bin ganz oft immer noch auch eine mit ganz starkem Radar für: wie gehts allen anderen? Und was kann ich tun, damit es allen besser geht und alles homogen und harmonisch und so ist?

**OT-III-23 David** – Ich hab immer den Eindruck, dass wir so viel zurückhalten. Dass in dem Gemeinsamen so viel ist, was so wertvoll ist, individuell wie auch zusammen – und dass oft, wenn Dinge zurückgehalten, nicht ausgesprochen werden, unterdrückt werden, dass es ganz schnell passiert, dass eigentlich so die Lust an Dingen, die Energie in der Gruppe total abnimmt. Plötzlich werden die Dinge zäh, plötzlich wird aus nem Wir-könnten wird 'n Muss, aus Freude wird – es wird eher zu nem Pflichtprogramm.

**OT-III-24 Lamina** – Und ich komme aber auch wirklich immer mehr zu einem Punkt, wo ich mich spür und grundsätzlich weiß, was ich will. Und merke: oh, wenn ich jetzt angespannt bin in einer, in irgendeiner Gruppenkonstellation, dass ich manchmal auch einfach die Frage stelle: Hey, wie fühlt ihr euch? Stimmts bei euch irgendwo nicht? Ich bin angespannt, ich finds anstrengend... Und dann kommt eigentlich immer irgendwo die Reaktion raus: Ja, bei mir ist gerade noch irgendwie – mir passt das und das nicht, oder bei mir geht gerade noch das und das und deswegen bin ich nicht ganz da – oder – also so: ich habe megafest gelernt, wenn ich angespannt bin, hat das was zu sagen. Und nicht nur über mich, sondern eigentlich über die ganze Situation.

**OT-III-25 David** – An irgendeiner Stelle bräuchte man mal wirklich einen Kommunikationsexperten, den ich mir auch wünschen würde, oder die. Der erste Schritt für mich selbst, und da musste und da muss ich immer noch viel lernen – ist

tatsächlich wirklich ja zu sagen zu dem, was ne andere Person sagt. Also wirklich erstmal: ich nehm das voll an. Was nicht immer einfach ist, weil man ja die Tendenz hat, seine eigene Meinung gerne in der anderen Person hören zu wollen, oder das so zu hören, dass es mit der eigenen Meinung übereinstimmt. Also wirklich ja zu sagen zu dem, was ne andere Person sagt, das kann schon schwer genug sein.

**OT-III-26 Max** – Ja, ich finde, Kommunikation wird halt so krass unterschätzt. Also einfach, dass man sagt, was man will, und das fällt mir selber auch total schwer. Also, ich finde, das sollte zum Beispiel irgendwie ein, ein Schulfach sein (lacht), wäre sehr wichtig, auch eigentlich für alle Probleme, die es heutzutage gibt, was man sieht, auch Kriege und also alles eigentlich, ist irgendwie immer ein Kommunikationsfehler.

**OT-III-27 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 zueinander stehen. Diese Verflechtungen, die in der globalen Welt noch viel sichtbarer werden, uns auch zeigen, 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, sondern dass wir lernen: dieses Miteinander – zu koexistieren.

### **Musik – Mesa redonda – hoch/unter...Outro**

Wie geht es richtig gut: gemeinsam?

**OT-III-28 Lilith** – Ich genieße es immer richtig, wenn ich so meine engsten Leute um mich herum habe, was meine Familie ist, was mein Freund ist. Weil man da über Themen reden kann, wo man weiß, was der andere denkt und trotzdem über was Neues reden kann immer wieder mal. Ich finde es total toll, mit denen zum Beispiel ein Spiel zu spielen, zusammen zu lachen, irgendwelche Insider zu haben, die immer wieder aufs Neue witzig sind. Ja, dass man weiß, wie der andere tickt und man 100 Prozent man selbst sein kann – wenn sich so richtig ja zu Hause fühlt bei den Menschen.

**OT-III-29 Linus** – An einem Sommerabend so draußen zu sitzen, irgendwo das da gibt es wenig Schöneres. Ich tanze auch gerne mal oder bin auf einer Party. Aber auch eher in einem Rahmen, wo ich die Leute kenne. Also es müssen auch nicht viele Leute sein, sondern das sind einfach dann die Leute, die mir am Herzen liegen. Und die ich gern um mich habe. So, also das genau, und am liebsten einfach da sitzen, ein bisschen was trinken miteinander und einfach gemeinsam irgendwie auch sich Blödsinn erzählen. Auch wenn es die gleichen Geschichten sind wie immer, die immer noch lustig sind, ja – das dann immer auspacken und einfach Spaß miteinander zu haben.

**OT-III-30 Lilith** – Mir fallen jetzt immer die ganz kleinen Momente ein. Dieses zum Beispiel: wenn ich mit ein paar Leuten unterwegs bin und die Sonne scheint. Und wir haben uns ein Eis geholt. Mit den Leuten, das ist gerade, das passt gerade, dass wir zusammen unterwegs sind. Ja, man so das Gefühl hat, man ist so am richtigen Ort zur richtigen Zeit –

**OT-III-31 Linus** – Ich finde es auch manchmal schön, einfach nur dabei zu sein, wenn Leute gemeinsam Musik machen und das einfach zu hören. Und das muss dann auch gar nichts Anspruchsvolles sein. Es gab mal vor – ich weiß nicht, ob es sie immer noch gibt in unserer Stadt – da wurden so Klaviere aufgestellt, und da konnte man sich einfach irgendwo hinsetzen, fand ich wunderschön. Also eben Momente, in denen man sich zuhört, ob es jetzt beim Musikmachen sei... Also so das Begegnung quasi geschieht, und echte Begegnung. Also das, dass ich wirklich interessiert daran bin. Was, was ist das für ein Mensch? Was macht der? Was sagt der? Wie meint er das so? Also woher kommt der? Warum tut er das, was er tut? Und ja, vielleicht auch ja: was kann ich von dem lernen?

**OT-III-32 Lilith** – Wenn ich bei meiner Familie bin, sehr gern was Spielen oder irgendwie einfach am Tisch sitzen und reden, das machen wir auch echt. Dann dann sitzt man da eine halbe Stunde und redet und erzählt sich was und am allerschönsten ist, wenn man dann sich abends auch mal so eine halbe Stunde Zeit nimmt, um runterzukommen, je nachdem, wie der Tag war, etwas Aufregendes passiert ist – einfach nur nochmal über den Tag reden –

Young Spirit – in der nächsten Folge geht es um Bewegt-sein. Bewegt von anderen, von sich selbst, vom ganzen Leben.

## **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?!

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