

SWR2 Leben

Allein sein und sich selbst entdecken - Lebensziele junger Erwachsener (2/5)

Von Frank Schüre

Sendung vom: 11.09.2023, 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?!

Max – Ja, das sollte eigentlich das höchste Gut sein, dass man sich da wohl fühlt, in sich und mit sich selbst.

Young Spirit – Lilith und Lamina, Max und Linus, David und Maurizio – sechs junge Menschen erzählen, wie wichtig es für sie ist, allein zu sein. Wie sie sich dabei selbst entdecken und auch mal nichts tun. Die Musik kommt von Maurizio.

Musik Cielo – unter

Wie geht es euch, wenn ihr alleine seid?

Musik Cielo – hoch/unter > OT-07

OT-II-01 Lilith – Ich finde super wichtig, alleine zu sein, weil man muss ja die Zeit am besten mit sich selbst verbringen können und mit sich selbst klarkommen können.

OT-II-02 Max – Ich rede tatsächlich sehr viel mit mir selbst, also auch laut, auch zuhause, eigentlich immer. Weil so viele Gedanken in meinem Kopf sind. Oft ist das keine Kommunikation, eher ein Monolog. Ja, das andere Ich hört dann zu.

OT-II-03 Linus – Wenn ich singe oder Gitarre spiele, dann alleine, dann ist es auch oft so, dass ich in so einen gewissen Frieden komme. Und manchmal ist es aber auch so, dass wenn man sich dann hinsetzt, dann merkt man: scheiße, da da kommt jetzt – irgendwie geht es einem gerade gar nicht gut.

OT-II-04 Lamina – Ich kenne das Alleinsein aber auch wirklich als unheimlich nährenden Ort und als unheimlich nährende Zeit. Wo ich einfach mit mir bin und mir selbst begegne. Und das braucht aber manchmal echt Arbeit, so da reinzukommen.

OT-II-05 Maurizio – Allein sein brauche ich zum gewissen Grad, um wieder zu mir zu finden, Batterien aufzuladen, auch wieder das Herz zu öffnen. Ja, nach intensiven Begegnungen ist es für mich total wichtig, mich zurückzuziehen und wieder Zeit für mich zu haben.

OT-II-06 Linus – Ich bin mit Dingen gerne alleine. Ich mag es zum Beispiel unglaublich auszumisten. Also irgendwie aufräumen oder halt mal so alte Kisten wieder rausholen und und so ein bisschen umsortieren, jetzt nichts groß Anspruchsvolles oder so zu machen, sondern halt einfach mal eine Kiste rauszuholen zu gucken: Was ist denn da drin?!

OT-II-07 Max – Ich würde mich gerne fragen, ob ich mal mit mir in'n Wald gehen

kann – und dann da näher kennenlernen...(lacht)

OT-II-08 David – Tatsächlich war das früher für mich häufig 'n Problem, dass ich das Gefühl hatte, immer unter Leuten sein zu müssen. Ich glaub, das war auch einer der Startpunkte, der Motivationen, weswegen ich das gerne lernen wollte, dieses Mit-mir-zu-sein, mit mir auch alleine zu sein. Weil man ja auch gleichzeitig weiß, dass da drunter was liegt, was was verdeckt. Dass man nicht nur gerne mit Leuten ist, weil man die Gesellschaft so genießt. Sondern weil man was Bestimmtes vielleicht gerade nicht so ganz erleben kann oder erleben will.

OT-II-09 Max – Es gibt viele Menschen, die das als Bürde sehen, sich mit sich selbst zu beschäftigen, Angst haben – ja, weil man sich in sich selbst nicht so wohl fühlt. Das finde ich sehr traurig, weil ich leb ja in mir, das ist auf jeden Fall da, das ist mir gegeben, dass ich in meinen Körper lebe und da wo ich bin. Das sollte das höchste Gut sein, dass man sich da wohl fühlt, in sich und mit sich selbst.

OT-II-10 Max – Ich habe in manchen Situationen das Gefühl, ich muss das mit mir auch besprechen. Also ich kann jetzt nicht einfach. Also ich muss irgendwie auch mit mir kommunizieren. Ja, das ist schon irgendwie auch 'ne innere Absprache. Das würde ich auf jeden Fall sagen, dass ich mit mir selbst besser kommunizieren kann als mit anderen Menschen. Weil wenn ich mit anderen Menschen kommuniziere, dann kommen direkt wieder viele Gedanken dazu, von wegen: was denkt jetzt die andere Person? Und das ist bei mir mit mir selbst nicht so. Da tu ich das, was ich eben tu.

OT-II-11 Lamina – Also Alleinsein ist superwichtig, weil ich dann mich nicht ablenken lasse, lassen kann. Manchmal fühlt es sich sicherer an. Wenn ich alleine bin, kann ich Grimassen schneiden, und es ist nicht unhöflich, ich kann nicht unhöflich sein, ich. Schämen kann ich mich natürlich auch, wenn ich alleine bin. Aber so diese Angst vor Bewertungen von außen steht in dem Sinne nicht so konkret im Raum. Es kann unheimlich sich sicher anfühlen, alleine zu sein und dort mit sich mal zu prozessieren oder einfach zu sein. Eben so sehr ungefiltert zu spüren, zu handeln, ohne Rücksichtnahme auf... Dafür ist das glaube ich, auch einfach sehr wichtig, dass man sich selber schießen lassen kann.

Musik Cielo – unter

OT-II-12 David – Es gibt ja die Unterscheidung zwischen Einsamkeit und Alleinesein. An sich bin ich schon mal gerne alleine. Ich bin gerne alleine mit nem Buch, gerne alleine in der Natur. Oder ich schreib gerne alleine, oder lass einfach die Gedanken schweifen, find das schön, angenehm. Und da genieß ich das sehr, alleine zu sein. Und Einsamkeit ist natürlich kein schönes Gefühl. Wenn man sich nicht mehr zugehörig fühlt, oder nicht mehr verbunden mit der Umgebung oder der Erfahrung, und dann sich plötzlich einsam fühlt, das ist nicht so schön.

OT-II-13 Lamina – Ich kann jetzt nicht sagen, dass ich alleine aufgewachsen bin. Aber ich glaube, es ist schon so gewesen, dass ich halt auch oft einfach alleine mit mir gespielt hab. Und vor allem mich nicht wirklich gelernt habe zu reiben. Und so eine ganz konkrete Situation war schon, dass ich halt allein mir meine Ideen gesponnen habe. Oder ich hatte dann irgendwann mal sehr früh auch eine Näh-

Phase und habe dann einfach stundenlang meine Püppchen genäht.

OT-II-14 Lilith – Wenn man alleine ist, dann – zum einen ist es auch schwierig, wenn die ganzen Fragen durch den Kopf schwirren. Aber zum anderen ist es oft total wichtig, sich bewusst zu machen, was man für Fragen hat, die einem durch den Kopf gehen und was für Themen das sind, die einen beschäftigen. Und ja, man muss die Themen auch nicht auflösen oder so etwas. Aber vielleicht einfach mal darüber nachgedacht zu haben.

OT-II-15 Linus – Aber genau dann kommt es eben darauf an, ob man am Ball bleibt, ob man dann sagt okay, ich nehme mich jetzt dessen an, was da passiert. Oder ob ich halt wegrenne. Ja, und leider gibt es halt wirklich – das ist ganz schön gemein – weil es gibt ja genügend Gelegenheiten, wegzurennen – also Unmengen. Also es ist ja deutlich, es gibt 90 Möglichkeiten wegzurennen in dem Moment. Und es gibt *eine* Möglichkeit, sich jetzt einfach hinzusetzen und zu sagen, okay, ich halte es aus, und ich weiß halt nicht, was dann da passiert, was da kommt oder was es denn überhaupt ist –

Musik Recovery – hoch/unter > OT-21

Social Media und sich selbst spüren.

OT-II-16 Lilith – Also die Frage ist: Ist man alleine – alleine mit sich? Oder ist man alleine und verbringt die Zeit zum Beispiel mit Social Media oder mit Netflix? Oder was man machen kann, um sich abzulenken. Aber Allein-allein finde ich am schönsten, glaube ich, in der Natur. Wenn ich alleine unterwegs bin, bleibe ich so oft stehen und schaue nur an und höre. Und rieche zum Beispiel das frisch gemähte Gras im Moment oder das Summen der Bienen auf der Wiese. Und das merk ich, nehme ich nur so wahr, wenn ich alleine unterwegs bin –

OT-II-17 Linus – Ja, dass ich mich zum Beispiel auch von Leuten entfernt habe, die, die mir nicht gut getan haben, also wo ich, wo ich dann gemerkt habe, dass das funktioniert nicht. Und dann war ich sehr alleine danach. Aber das war ein wichtiger Schritt so, und im Nachhinein bin ich unglaublich stolz darauf, das getan zu haben. Also da wirklich die Kraft gehabt zu haben, durchzugehen und zu sagen okay, ich verzichte jetzt auf eine Gemeinschaft oder auf Freunde, wo ich merke, das wird langfristig nicht zusammenpassen und ja und und habe aber gar keine Ahnung, was danach kommt.

OT-II-18 Lamina – Wenn ich ganz lange und viel mit Menschen war oder einfach in Strukturen drin war, wo ich mir nicht Raum gegeben habe, dann ist diese Zeit erst mal einfach neblig und anstrengend, weil ich mit mir nichts anzufangen weiß, weil ich dann auch nicht mehr weiß, worauf ich eigentlich Bock hab und was ich jetzt eigentlich gerade brauche. Das kenne ich total, und das ist echt anstrengend. Und deswegen, also ich kenne auch die Flucht aus diesem Zustand, indem ich mich wieder mit Leuten treffe.

OT-II-19 Linus – Das lernt man in der Schule jetzt nicht, also sich mit seinem Innenleben auseinanderzusetzen. Was ja, wenn ich mir jetzt überlege, wie viele Leute Burn-out haben oder also auch Leute, die ich kenne, die völlig überfordert sind

mit vielen Dingen. Da wäre ja das eine Strategie, ja offensichtlich mal sich hinzusetzen und zu überlegen: Was bedrückt mich denn jetzt eigentlich? Oder was bewegt mich überhaupt? Oder warum habe ich keine Zeit mehr für mich? – Weil ich sie mir nicht nehme, wahrscheinlich.

OT-II-20 Lamina – Was ich generell erlebe, ist, um mich selbst zu spüren und mir auch meiner Innenwelt und Gefühlswelt irgendwie damit in Kontakt zu kommen ist, dass mir Körperlichkeit unheimlich guttut. Das verbindet mich ganz, ganz halt mit mir – natürlich, weil es meine Grenzen auch noch mal so bewusst macht: So, bis hier gehe ich, und du gehst erstmal nicht weiter, geht einfach nicht. Hautgrenze ist eine Grenze. Und dann in diesem Alleinsein, kommt aber halt auch so dieses, dieser, dieser ich bin noch, ich bin irgendwie auch noch eine Grenze, die ist ja viel weiter draußen wie meine Haut.

OT-II-21 Lilith – (Lacht) Also mein größtes Problem ist Instagram am, obwohl ich das jetzt wirklich die letzten Wochen sehr reduziert habe. Aber da kann man echt megalange versacken. Wenn man es gut nutzen kann, was ich auch gerade wieder versuche, kann es eine wirklich gute Inspirationsquelle sein, wie man sein Leben gestalten kann, wo man natürlich aufpassen muss, dass man nicht das Gefühl hat, das eigene Leben ist total bescheuert. Und man hat es überhaupt nicht im Griff, weil andere stehen morgens um sechs auf und machen ihr Workout und so weiter...

OT-II-22 Linus – Die Schwierigkeit, die ich im Moment habe, ist eigentlich die, zu sagen: jetzt bin ich produktiv, ja, oder jetzt mache ich was und komme da ins Tun. Und jetzt: jetzt darf ich auch einfach mal einfach nur dasein. Es ist auch erlaubt, auch wenn es in unserer Welt nicht so... Es ist erlaubt, auch mal einfach auf dem Sofa zu liegen und die Decke anzustarren, weil da habe ich manchmal das Gefühl, man muss sich rechtfertigen dafür, wenn man, wenn man einfach mal gar nichts tut.

OT-II-23 Maurizio – Ja, beim Nixtun gibt es mehrere Phasen. Also es gibt Nixtun nach Arbeit zB, was bedeuten kann, dass ich mir eine wohlverdiente Pause gönne oder auch, dass ich eine Arbeitsphase abgeschlossen habe, hinter mir gelassen habe, mich entschieden habe, irgendwo die Zelte abzurechen. Ja, und Nichtstun bedeutet für mich auch, dass wieder alles offen ist, dass alles möglich ist, ja und ich wieder ausprobieren kann, in verschiedenen Orten reinschnuppern kann, mithelfen kann. Zeit habe, die ich anderen auch schenken kann, andere bei deren Projekten unterstützen kann.

OT-II-24 Linus – Ich habe überhaupt keinen Schmerz damit, dann manchmal einfach auch nur einen Tag, also wirklich gar nichts zu tun. Es darf doch auch mal sein. Also man kann doch zur Hölle mal gar nichts tun, so weil man tut den ganzen Tag genug –

OT-II-25 Maurizio – Nichtstun ist für mich auf jeden Fall eine große Herausforderung, kann sehr konfrontierend sein. Aber aus irgendeinem Grund – gehe ich in diese Konfrontation rein und mag die auch. Irgendwie aber ist es eine komische Freundschaft, ist eine sehr unangenehme Freundschaft.

Musik Parasol – unter

OT-II-26 David – Was mache ich... .. Ich bringe meine Aufmerksamkeit in meinen Körper, in meine Wirbelsäule – und beobachte einfach kurz, was alles da ist, was so präsent ist, was in mir vorgeht. Ob da Nervosität ist oder Vorfreude, oder was genau – und dann hab ich mich kurz gesammelt, ne Intention gefasst, wie ich hier sprechen möchte, dass ich nicht völlig, einfach irgendwas sage – was passieren kann...

OT-II-27 Linus – Schön wäre es, wenn es jeden Tag gelingen würde so. Ich wünsche mir das immer: Momente in Stille, weil ich weiß, da passiert viel, und da kann man mal Dinge wirklich verarbeiten, weil anders ist es ja gar nicht möglich, weil in unserer Welt ständig irgendein Blödsinn auf einen einprasselt. Da tut Stille gut. Also einfach mal mit sich sein, mal die Dinge sacken lassen und irgendwie so merken: Was ist mir eigentlich wichtig? Oder ist das, was ich mir jetzt da vorgenommen hab, muss das jetzt wirklich sein?

Musik Parasol – unter

OT-II-28 David – Oah, ich kann das nicht gut in Worte fassen – für mich ist das so 'n Bei-mir-sein. Ich erleb ansonsten, dass es gerade im Dialog schnell passieren kann, dass die Gedanken so nach vorne springen und ich sehr bei der anderen Person bin – und dann wie so 'n Zurückziehen, so 'n Schritt zurück in das, was vielleicht relevant ist in dem Zusammentreffen, oder in dem Moment. – Mittlerweile genieße ich das sehr. Die vielen Aufenthalte in Zen-Zentren haben mir da natürlich geholfen, und mittlerweile kann ich da viel Energie aus mir selbst schöpfen. Ich merke vor allem, wenn ich viel in Ruhe bin oder in Stille mit mir selbst, dass da viel Inspiration aufkommt, viel neue Gedanken aufkommen. Und meistens Gedanken, die nicht in Beziehung zu anderen sind, bei denen ich denke, ich müsste das für jemanden tun, oder das käme gut an, sehe gut aus... sondern es sind meistens Wünsche, die wirklich eher aus mir kommen.

Musik Baby Arms – unter

OT-II-29 Max – Hauptthema ist definitiv einfach die Natur und die Landschaft – aber vor allem bezogen auf mich auch als Mensch. Dass ich darin halt total aufgehe, wenn ich allein in der Natur bin, weil ich fühle mich da halt im Gegensatz zu anderen Menschen überhaupt nicht allein, sondern so lebendig. Und da kommt irgendwie eine ganz krasse Energie. Also, ich fühle mich viel mehr allein eben, wenn ich in der Stadt bin –

OT-II-30 Lamina – Ich hab mal ne Weile auf ne Villa aufgepasst, mit 16, 17. Zwei Monate habe ich in dieser Villa mit zwei Katzen gewohnt, und die hatten unten auch ein Klavier stehen, und das hatte ich zuhause nie. Und ich bin da ein paarmal nachts runter und habe stundenlang einfach gespielt, ohne spielen zu können, und konnte mich da voll rein vertiefen und habe es geliebt. Ich habe diese freien Räume immer gesucht. Ich kenn aber auch ganz viele Momente, wo ich das jetzt auch nicht mehr habe. Mittlerweile würde ich eigentlich auch wieder voll gerne mehr Musik machen und mache es ganz oft nicht, obwohl eigentlich alles da ist.

Musik Baby Arms – unter

OT-II-31 David – Ich hab am Anfang, ohne es richtig zu merken, große Schwierigkeiten gehabt, überhaupt mit mir zu sein. Das hat sich schon sehr sehr grundlegend verändert. Es fällt mir nicht mehr so schwer, auch auf äußere Reize zu verzichten für ne zeitlang. Ich treffe tatsächlich Lebensentscheidungen, die näher an dem sind, wie ich gerne in der Welt sein möchte, ich leb meinen Tag eher so, wie ich mir das wünschen würde. Ich kann bei mir sagen, dass ich einige Krisen in meinem Leben als Krisen nicht erkannt hätte, wenn ich nicht nah bei mir gewesen wär durch sowas wie Meditation, also durch dieses stille, stille Bemerken. Und das hat schon zu schwierigen Situationen geführt, aber hat mich da auch durch begleitet, und ich kann sagen, dass ich dann viele Entscheidungen anders getroffen hab, und sich Dinge für mich anders entwickelt haben, und ich darüber heute sehr sehr glücklich bin.

Musik Djoukourou – hoch+aus

OT-II-32 Lilith – Wenn ich es mir aussuchen könnte, würde ich am liebsten immer früh aufstehen, weil ich diese Morgenstimmung und dieses Gefühl: man hat noch ganz viel vom Tag, total gerne habe. Und dann finde ich es immer super schön, wenn man so ein bisschen langsam in den Tag startet, vielleicht ein Buch liest oder hin und wieder mal seine Gedanken aufschreiben. Dann gucke ich wirklich, dass ich rausgehe. Und ob es-jetzt ne große Runde spazieren gehen oder einfach draußen ein Buch lesen – Hauptsache, irgendwie rauskommen. Meine Art von Freihaben ist dieses Draußen-sein. Und da merke ich echt jedes Mal, dass ich da auch meine Kraft daraus schöpfen kann.

Musik Djoukourou – hoch/unter > OT-36

OT-II-33 Linus – Starke Szene, wo ich alleine bin: Wenn ich es schaffe, mich mit mir auseinanderzusetzen. Also mich traue, auch quasi so ‚in das Dunkle zu schauen‘. Ja, so theatralisch gesagt oder einfach mal zu schauen, was ist denn da? Was beschäftigt mich gerade? Und auch bestimmten Impulsen mal nachzugeben... So, jetzt habe ich Bock, eine Tüte Chips zu fressen. Da mache ich das halt auch. Und wenn ich das Gefühl habe, dass ich mit mir ‚in Einklang bin‘. Also das klingt jetzt – ich mag das gar nicht sagen – völlig hochgestochen, aber dass ich diese gesunde Balance zwischen dem: Ich sollte dies und jenes jetzt, aber ich mache das auf meine Weise, so auf ‚ne gesunde Weise –

OT-II-34 David – Für mich ist es irgendwann mehr und mehr sowas geworden, dass ich ein Gefühl von Stimmigkeit hab, oder Integrität. Dass ich das Gefühl hab, ich treffe Lebensentscheidungen, die näher an dem sind, wie ich gerne in der Welt sein möchte, ich leb meinen Tag eher so, wie ich mir das wünschen würde. und dieses immer wieder immer wieder reinzuschauen: was ist denn gerade los, was geht gerade vor sich – das erlebe ich als unglaublich wertvoll, ganz egal, was es ist, einfach mit dem zu sein, was dann gerade da ist, und dann zu merken... oah, da ist jetzt Schmerz, oder da ist jetzt Trauer, da ist Fröhlichkeit, und zu schauen, was daraus passiert, aus diesem Bemerken heraus...

OT-II-35 Lamina – Ich habe einfach durch die Konstellation in meinem Leben schon sehr früh gelernt, irgendwie alleine zu sein. Und ich glaube, das ist tatsächlich etwas, das haben nicht alle. Das ist sicherlich prägend für mich, einfach weil ich schon immer so auch einfach gut mit mir klarkam. Und ich kenne viele die, die haben

da richtig Angst vor, weil sie das aber auch einfach nicht kennen...

OT-II-36 David – Ich wünsch mir von mir, konsequent zu sein, um in Stimmigkeit zu leben oder so, mit dem, was ich als richtig erlebe, bei den Dingen, bei denen ich das Gefühl hab, denen zu folgen, die Konsequenz oder die Möglichkeit wahrzunehmen, das auch zu machen. – Ja, nicht treu im Sinne von verschiedenen Dingen aufbauen, denen ich dann ganz strikt folge – sondern eher der Intuition zu folgen und mich nicht verleiten zu lassen von verlockenden, erstmal verlockend scheinenden Dingen. Gibt's ja genug in der Welt, die einen irgendwohin ziehen können... Sondern wirklich das zu machen, was ich am liebsten mache, was mir da am nächsten ist.

Young Spirit. In der nächsten Folge geht es darum, wie man von anderen unterstützt wird. Wann man gerne gemeinsam ist – wie man gerne gemeinsam ist.

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?!

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