

SWR2 Leben

Jung sein, aufbrechen, Nahrung - Lebensziele junger Erwachsener (1/5)

Von Frank Schüre

Sendung vom: 04.09.2023, 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 – es – ist – aufregend und spannend...

Lilith – ...weil man noch so viel vor sich hat und zum einen ganz viele Vorstellungen hat, was noch kommen mag und andererseits aber auch noch so viel offen ist und man noch nicht wirklich weiß, wie's mal wird –

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

Lamina – Aber ich konnte das immer sehr klar (Klatschen) an mir testen und wahrnehmen. Ich hatte sehr schnell 'ne Reaktion, die sehr eindeutig war, kann ich sagen.

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

David – Pff, jung zu sein, puh... das ist komisch, da drüber zu sprechen, als wär das so lange her oder als wär man da völlig raus. Für mich war die Abiturzeit Anfang 20, war ne ziemlich aufregende Zeit. Also man hatte unheimlich Kraft für Dinge – ist alles noch so'n bißchen unsortiert –

Linus – Was bei mir immer ganz groß aufsteht, ist so die Freiheit. Also das war wahrscheinlich auch der Grund, warum ich irgendwann keinen Bock mehr auf die Schule hatte. Weil ich da nicht das Gefühl hatte, wirklich frei zu sein.

Maurizio – Solange ich noch sagen konnte, dass ich 26, 27 bin, habe ich mich jung gefühlt. Das ging dann aber irgendwann nicht mehr. Irgendwann gab es so einen Cut.

Musik – unter...

Young Spirit. Lilith und Lamina, Max und Linus, David und Maurizio – sechs junge Menschen erzählen, was sie und ihr Leben bewegt. Was sie an Nahrung und an sich selbst wirklich mögen. – Die Musik kommt von einer Probe, von Linus und seiner Band *Meet Me on Sunday*.

Musik

Wie ist es, jung zu sein?

OT-I-01 **Lamina** – So richtig jung, das ist einfach Spielen und dem nachgehen,

was da ist. So sehr ungefiltert, sehr direkt. Ja, sehr direkt, und das kann irgendwie in alle Richtungen gehen. Sei es jetzt megatoll oder halt auch voll Scheiße, aber es ist sehr intensiv...

OT-I-02 Lilith – Das ist schön und gleichzeitig aber auch beängstigend. Aber ja, ich genieße es, auch, jung zu sein. Aber ich freue mich auch, wenn sich noch mehr entwickelt. Das ist so ein so ein witziger Zwiespalt – vielleicht doch jetzt gerade dadurch, dass ich jetzt gerade so ein bisschen in der Schwebe bin. Ja, ist es so – 'ne aufregende Zeit.

OT-I-03 David – Was mich damals viel beschäftigte, waren Lebensfragen: was möchte ich gerne machen? was möchte ich studieren? wo soll's hingehen? wie möchte ich leben? Ich hab viele der Fragen als existenziell, sehr bedrückend zum Teil erlebt.

Musik

OT-I-04 Max – Schwierig zu sagen – ich wäre gerne einfach Ich unabhängig von älter oder jünger werden – nein, es ist so, wie es ist, und und das ist gut so. Deswegen ist es auch gut, dass ich älter werde.

OT-I-05 Linus – Meine Ziele so, die sind relativ diffus. Aber was schon über allem so schwebt, ist irgendwie die Freiheit. Also und auch so ein bisschen eben dieses Aufbruch-in-was-Neues, irgendwie also auch, sich in was Unbekanntes stürzen, wo ich jetzt auch nicht genau weiß, wie geht denn das aus.

OT-I-06 Lamina – Ich glaube, dieses Impulsive, das habe ich aber eigentlich immer noch. Wenn mir, wenn ich auf Reisen bin und mir jemand begegnet. Und es ist cool. Und dann gehe ich da mit – so ohne, ohne mir das groß zu überlegen – wenn sich mein Gefühl gut anfühlt, dann gehe ich da mit.

OT-I-07 David – Gleichzeitig ne wahnsinnige Energie und manchmal Euphorie. Man war so, ja, fast schon naiv, im besten Sinne. Ja, abends – lange Nächte, spontane Reisen, Fantasien, wie man leben möchte, die alle eigentlich Utopien waren – im Grund genommen, die ganze Welt umzudenken – alles, alles anders zu machen. Das ganze System (lacht), in dem man lebt, zu verändern.

Musik – unter...

Älterwerden – wie fühlt sich das an? Was wünscht ihr euch davon?

OT-I-08 Lamina – Mittlerweile, manchmal vielleicht ein bisschen mehr, noch ein

bisschen mehr überlegen: Passt das jetzt gerade in irgendeine Zeitspanne rein, so. Doch, tatsächlich das hat sich doch jetzt schon verändert. Mein Hirn ist älter geworden, glaube ich. Ich kann schon mehr die Übersicht behalten.

OT-I-09 **Maurizio** – Dieser Jugendbonus war dann irgendwann vorbei. Und auch dass dann doch andere Themen auftauchen, die sich dann doch eher erwachsen als jugendlich anfühlen. Sprich, die zunehmende Frage von Freunden nach Familienplanung, nach Freundin, nach Kindern. Und da wird es dann schon relativ schnell erwachsen.

OT-I-10 **Lilith** – Genau: wie alt wäre ich gerne? Also ich denke noch ein bisschen älter als ich jetzt bin. Aber auch nicht zu alt. Ich glaube, so etwas um die 25, 30 ist ein ganz schönes Alter. Was bei mir ziemlich hängengeblieben ist dieses ja Zu-anderen-hochschauen. Und so überlegen: werde ich auch mal so? Will ich auch so werden? Ich hatte, weiß ich nicht, da war ich so zehn, so die Phase, wo ich gesagt habe, ich werde auf jeden Fall mal roten Lippenstift tragen –

OT-I-11 **Linus** – Älterwerden ist irgendwo schön, weil ich jetzt weiß: ich bin dann selbständiger, für mich, viele Erfahrungen selber, und daraus selber lernen durfte und für mich sagen: hier geht's lang, hier geht's nicht lang. – In zwei Tagen werde ich sogar 21, das ist irgendwie so etwas Besonderes. Dann darf ich sogar ins Casino gehen, weiß nicht, ob ich das mach... ..ich werde noch sehr, sehr viele Erfahrungen machen, das weiß ich, und darauf freue ich mich...

OT-I-12 **Lilith** – Also ich freue mich, älter zu werden. Vielleicht sage ich das in 20 Jahren nicht mehr. Aber ich freue mich, weil mit jedem Tag und mit jedem Jahr, das ich mehr auf dieser Welt bin, habe ich auch mehr Erfahrungen. Und wenn ich mich vor fünf Jahren anschau, freue ich mich, dass ich mich inzwischen so weiterentwickelt habe. Und ich denke, die nächsten fünf Jahre sind super aufregend, weil ich mich da noch genauso weiterentwickeln werde.

OT-I-13 **Maurizio** – Diese Naivität, diese Unbeflecktheit, die geht auf jeden Fall ein bisschen flöten über die Jahre dann, weil einfach jetzt auch wieder Fragen ansteht, wie es danach weitergehen soll und was vielleicht die nächste berufliche Richtung sein wird. Dass man schon dann einen ganzen Katalog an Ausschlusskriterien gesammelt hat über die Jahre, die die Entscheidung dann natürlich nicht einfacher machen. Genau dasgleiche auch für Beziehungen et cetera. Da ist schon eine große Scham auch mit verbunden, wenn man noch nicht so viele Checklisten mit sich herumträgt, sondern sich einfach mal auf Sachen einlässt und einfach mal loslegt und dann guckt, was daraus passiert.

Aufbrechen, Reisen, Projekte – wo fühlt ihr euch wohl? Wo zieht es euch hin?

OT-I-14 **Max** – Ich muss ihn mal anschauen, hier, den Wald – atmet – da passiert ganz viel gleich. Dich anzuschauen war auch gut, aber jetzt in den Wald zu schauen, ist direkt geerdeter, da passiert irgendwie viel... Wald bringt mich auf jeden Fall zu mir. Wie ein Spiegel, dass ich mich und meinen inneren Max viel klarer sehe durch den Wald. Weil da ich bin in der Natur und da keine anderen Dinge mich ablenken können. Der Wald ist wie ein Tor zu mir selbst. Deswegen gefällt es mir da auch so.

Linus singt...

OT-I-15 **Linus** – Schweden für mich ist halt meine zweite Heimat, und da geht es mir irgendwie gut. Es war das auch der Grund, warum es mich da immer hinzieht. Und bei der schwedischen Nationalhymne, da passiert in mir einfach irgendwie was. Also ich kann es schwer erklären. Aber es ist so eine. Also dieser Satz: *Jo will Leven, jo will deur in Norden*, der heißt übersetzt: *ich will leben, und ich will sterben im Norden*. So und irgendwie habe ich das Gefühl, dass, wenn man das singt, dann fühlt man das auch.

Linus singt...

OT-I-16 Und der Geruch! Kennst du den Geruch von einem Kiefernwald? Also wenn ich da im Wald bin, in Schweden oder oder einfach irgendwo in der Natur, 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 Hause kommen. Also jedesmal, wenn ich dahin fahre –

Linus singt...

OT-I-17 **Maurizio** – Ich habe mir so ein bisschen Zeit verschafft, durch Zivi, durch Reisen, durch Saisonarbeit auf'm Segelschiff in Holland. Und hatte zum Schluss dann einfach Glück, dass sich irgendwo ein Türchen geöffnet hat. Ein ehemaliger Schulkamerad auf mich zugekommen ist, beziehungsweise, wir wieder in Kontakt getreten sind und der gemeinsame Impuls kam, sich selbständig zu machen, eine Firma zu gründen und...

OT-I-18 **Lamina** – Ich wollte tatsächlich total weg. Megafest. Ich habe mich nur nicht richtig getraut. Sonst wäre ich mit 15 weg auf irgendeine Lehre gegangen oder hätte längere Auslandsaufenthalte – habe ich mich echt nicht getraut. Ich habe einen kurzen gemacht, das war für mich megawichtig, damals. Also es hat megaviel in Gang gebracht. Aber ich wollte total weg. Ich wollte total weg. Und bin dann auch, sobald ich nicht mehr in der Schule war, ausgezogen. Zwei Wochen danach.

OT-I-19 David – Ich fand diese Euphorie Anfang 20 schon toll. Man muss irgendwie verantwortungsvollere Entscheidungen treffen, zumindest hat man das Gefühl. Es sind mehr Leute einbezogen in Entscheidungen. Was toll ist an der Lebensphase, ist diese Eigenständigkeit, dass man Dinge, auch wirklich... Entscheidungen treffen kann, Projekte aufbauen kann, dass man auch vollständig gesehen wird gesellschaftlich – ja, was für mich am schönsten ist, ist diese Verantwortung, dieses Verantwortungsgefühl. Also dass man gesellschaftlich Teil des Ganzen ist, dazu beiträgt, dass man das Gefühl hat: es hängt an einem selbst, wieviel man machen möchte.

OT-I-20 Maurizio – Das wäre mein großer Wunsch, irgendwo an einen Ort zu kommen, wo nicht die Widerstände überwiegen, sondern wirklich das Gefühl, angekommen zu sein und wirklich aus dem größtmöglichen eigenen Potenzial auch schöpfen zu können. Und auch da, wenn ich an Familie und später meine eigenen Kinder denke. Also, dass ist auch das Bild, das ich denen gerne vermitteln würde, dass die ein Elternteil als Inspiration haben, das sich auf eine lange Suche begeben hat und verschiedenste Sachen ausprobiert hat. Aber schlussendlich auch an einem Ort angekommen ist, ja, wo ein gewisses Ankommensgefühl dann auch herrscht.

Musik – unter...

Kochen, Essen, Nahrung – was schmeckt euch? Wie nährt und versorgt ihr euch?

OT-I-21 David – Tatsächlich, ich gehe relativ langsam, ich esse relativ langsam. Ja, es ist irgendwie einfach Teil von dem, wie ich bin. Im Zen-Zentrum musste ich jetzt tatsächlich lernen, schneller zu essen. Ich wurde darauf hingewiesen, dass ich doch sehr langsam essen würde. Es war für mich gut zu lernen! Sehr gut zu lernen, dann schneller zu essen.

OT-I-22 Lamina – Im Moment stehe ich auf (lacht) Rohmilchbutter. Ich löffel die im Moment, ganz übel, ich beiß in den Klotz rein – richtig krass.

OT-I-23 Max – Ich hatte direkt Pizza im Kopf. Aber das stimmt eigentlich nicht (lacht)... Sonst hatte ich immer Maultaschen gesagt. Aber ich esse vieles gerne. Ich esse allgemein gerne, deswegen...(lacht)

OT-I-24 Lilith – Also ich esse hauptsächlich vegan, das grenzt schon mal so ein bisschen ein. Wobei ich das eigentlich ganz anders sehe. Ich glaube, da hat man eigentlich ganz viele Optionen Möglichkeiten – und dann so bunt wie möglich. Ganz viel Obst und Gemüse, kreative Sachen...

Musik – unter...

OT-I-25 Maurizio – Definitiv salzig. Bei mir in der Wohnung findet man fast nichts Süßes, wie ein Freund neulich verzweifelt feststellte. Ich kann mich für guten Hartkäse begeistern, für gedämpftes Gemüse mit Reis und gedünstetem Lachs. Bei uns zu Hause gab es gerne deftige deutsche Küche. Da sind ganz viele Kindheitserinnerungen mit verbunden. Da werden schnell heimelige Gefühle wach.

OT-I-26 Lilith – Ich koch' gerne. Und da gerne auch mal was Neues ausprobieren. Vielleicht was, was ich davor noch nicht ausprobiert habe, weil ich dann auch merke, dass ich immer wieder so zu meinen typischen Sachen zurückkomme, also was ich einfach am besten kann. Aber das macht mir immer super viel Spaß, auch gerne mit Leuten zusammen kochen, wenn man irgendwann zusammen in der Küche steht und Gemüse schnibbelt.

OT-I-27 Max – Ich würde glaub' ich gerne kochen, aber ich nehme mir nicht die Zeit dafür. Und das – ja, das hab ich jetzt total gemerkt, die letzten zwei Jahre, wo ich jetzt allein gelebt hab. Das nimmt schon alles sehr viel Zeit in Anspruch, allgemein sich um sich selbst zu kümmern... mich richtig zu ernähren, ausreichend Schlaf: früh ins Bett gehen, früh aufstehen, genau. Das finde ich irgendwie sehr schwer, das alles so im Gleichgewicht zu halten...

David – Lasagne, vegetarisch oder vegan. Gerne mit Aubergine, Parmesan und Mozzarella, dann ist es vegetarisch, ja...

OT-I-28 Maurizio – Also lieber selber kochen, weil es in der Regel heißt, dass das Essen mit anderen zusammen stattfindet. Ja, für mich alleine kochen gelingt nicht so oft. Aber ich koche sehr gern für mich und andere. Essen gehen ist bei mir eher funktional. Wenn ich alleine bin, dass man sich schnell noch irgendetwas zu essen mit auf den Weg nimmt. Aber ich genieße es sehr zu kochen, wenn ich Besuch dahabe.

Musik – unter...

OT-I-29 Linus – Joah, also ich kann das, aber jetzt nicht so... Wenn ich's mach, merk ich, es macht mir total viel Spaß, aber da nehm ich mir zu wenig Zeit für. Auch weil das mit meiner Arbeit nicht so möglich ist. Aber ich sollte mir da auch mehr Zeit nehmen. Es muss ja nicht ein 3 Stunden ausladendes Dinner sein. Wenn ich für mich Spaghetti, so 'ne One-Pot-Pasta mach, ist schon was Schönes. So mit mit Brokkoli und und Fetakäse drinnen und Tomaten so, das's schon schön...

OT-I-30 Lamina – Ich liebe Knäckebrot, selbst gebacken, den Ribiles-Kuchen von meiner Oma finde ich auch supertoll, wie sagt man? Butterstreusel... Blechkuchen...

OT-I-31 Lilith – Meistens nur für meinen Freund und mich – oder dann auch, wenn ich hier zu Hause bin, koche ich auch für alle. Und das macht mir auch echt Spaß. Das finde ich auch cool. Wenn man dann für alle kocht, dann können alle etwas davon haben und profitieren. Und ihnen schmeckts auch, den meisten, und ja klar, also wir essen alle nur vegetarisch. Wenn ich koche, da sagt keiner wo ist denn der Käse? Das ist gar kein Problem.

Musik

Dein Leben, du selbst – was magst du an dir?

OT-I-32 David – Schwierige Frage, ähm – – (lacht) – was mag ich an mir? ich glaub schon, dass ich ne gute Fähigkeit hab, Leute in Kontakt zu bringen und den Raum für ne Gruppe halten kann. Oder dazu beitragen kann, dass Leute sich wohlfühlen und Leute sich gesehen fühlen. Ich glaub, dass das ne Stärke ist von mir.

OT-I-33 Linus – Mein Humor – ja, ich würde mich schon als lustigen Typ bezeichnen. Ja, eben, dass ich tatsächlich die Kraft oder den Mut habe, mein Ding zu machen. Ich hoffe, das behalte ich mir bei, dass ich sagen kann: Ich gehe meinen Weg, und dass ich mir treu bin, dass ich selber dabei bin, mein Leben zu gestalten, das mag ich tatsächlich an mir.

Musik – unter...

OT-I-34 Lilith – Es gibt Phasen, oder es gibt auch so Momente, wo ich mich nicht mag und was mich ärgert und wo ich gern daran arbeiten möchte. Aber im Allgemeinen würde ich auf jeden Fall Ja beantworten. – Meine ruhige Art. Dass ich eine relativ stille Person bin und das immer wieder auch zurückgemeldet bekomme, dass es total angenehm ist, dass ich nicht so mega aufbrausend bin, sondern mich eher zurücknehme. Ja, ich mag es total gerne, dass ich dieses ganze Nachhaltigkeitsthema so für mich entdeckt habe und da für mich so 'nen guten Weg gefunden habe.

OT-I-35 Max – Bis eigentlich 17, 18 hatte ich mich überhaupt nicht wohlgeföhlt in mir. Und dann kam irgendwann schon, ja, vielleicht fühl ich mich nicht wohl, weil ich nicht Ich bin... und dann kam ganz viel Verschiedenes bis auch jetzt noch aktuell, wo ich ganz viel Verschiedenes an mir ausprobiert habe. Und ich finde, so soll es

auch weitergehen, weil ich weiß immer noch nicht, wer ich wirklich bin. Ja, doch: ich bin Max, und ich weiß, dass ich mich so annehmen will, wie ich eben bin. Weil nur dann habe ich das Gefühl, wirklich glücklich zu sein.

Musik – unter...

OT-I-36 **Maurizio** – Was ich sehr an mir mag, ist, dass ich immer wieder das Herz wirklich richtig weit aufmachen kann für Begegnung und um mit Leuten in Kontakt zu treten. Das ist nicht permanent verfügbar in meinem Repertoire. Aber in bestimmten Momenten oder bestimmten Phasen gelingt es sehr gut. Ja, dann spüre ich da eine Qualität, die ich sehr mag und die mir guttut und die mir Freude bereitet.

OT-I-37 **Max** – Ich mag an mir, dass ich zu mir stehe und dass ich mit mir selbst Dinge tu. Ja, ich mag an mir, dass ich mit mir selbst innendrin zumindest versuche, gut umzugehen. Das klappt natürlich nicht immer. Aber ich hätte mich gern, das ist eigentlich meine Vision: ich würde mich gerne immer in den Arm nehmen und irgendwie rumtragen. Und ja, also das mag ich an mir, dass ich versuche, mich um mich zu kümmern.

OT-I-38 **Maurizio** – Ich mag mich als Suchender. Ich mag mich als jemand, der sich dem Leben ein Stück weit aussetzt. Und auch – ja, den Schwierigkeiten oder meiner Depression. Aber das sind natürlich alles auch Punkte, die mega-anstrengend sind und die ich zwischenzeitlich überhaupt nicht mag. Aber ich mag, dass ich immer wieder an Punkte und zu Momenten komme, wo durch diese ganze Auseinandersetzung und Schwierigkeiten usw. doch halt was passiert. Das mag ich dann auch an mir: dass ich weiß, dass früher oder später aus diesen Schwierigkeiten auch wieder Neues, Schönes und Gutes entsteht.

Musik

Young Spirit. Die nächste Folge geht um Alleinsein. Wie geht Alleinsein gut, wann geht es gar nicht?

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

Lamina – Ich kenne das Alleinsein wirklich als unheimlich nährenden Ort und als unheimlich nährende Zeit. Wo ich einfach mit mir bin und mir selbst begegne.