

SWR2 Leben

Lasst mich in Ruhe!

Lob des Alleinseins

Von Julia Wadhawan

Sendung: Freitag, 28. Februar 2020, 15.05 Uhr

Redaktion: Fabian Elsässer

Regie: Julia Wadhawan

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

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.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

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

LASST MICH IN RUHE!

01 Musik:

amiina – Kola Lighthouse Version

02 O-Ton_Yasmin:

Es war okay, Ich hatte einen mittelmäßigen Kaffee, ich hatte einen Kuchen, der mir nicht so ganz geschmeckt hat. Aber immerhin saß ich in der Sonne, und ich kann dann noch sagen: Ich war alleine Kaffeetrinken. Aber es war tatsächlich nicht so die Erleuchtung.

03 O-Ton_Tom:

Also, jetzt empfinde ich es als totales Privileg. Ich muss sozusagen nichts aufwenden, um mir Ruhe zu organisieren und um mich auf irgendwas ungestört konzentrieren zu können. Das ist einfach da, es liegt nur an mir.

04 O-Ton_Kathi:

Es ist sehr eine Frage von – ich nenn's jetzt mal – eigener Kontrolle, die Kontrolle zu haben darüber, was man fühlt oder wie es einem einigermäßen geht. Wenn man allein ist, hat man einfach die Möglichkeit, drüber nachzudenken, was man fühlt und wie's einem geht.

(Musik raus)

05 Atmo_Schreiben

Sprecherin_2:

Tag Eins:

Eben habe ich WhatsApp von meinem Handy gelöscht, diesen Kurznachrichtendienst, der mich ununterbrochen mit der Welt verbindet. Eigentlich wollte ich das schon heute morgen machen, habe es dann aber den ganzen Tag hinausgezögert. Als ich ankam, war ich so glücklich über diesen schönen Ort, dass ich sofort Bilder an alle schicken musste.

06 Atmo_draußen

Sprecherin_1:

Ich bin allein. In einem Haus – beziehungsweise einer Hütte. Davor liegt Wald, dahinter Felder und Wiesen. Sonst nichts. Ein paar Seen noch. Es ist so ruhig hier, ich bin richtig erleichtert. Und es macht mich ein bisschen nervös.

Zwei Stunden bin ich mit dem Auto gefahren. Von meiner Wohnung in Hamburg nach Mecklenburg-Vorpommern. Nicht weit, aber vielleicht auch weiter als jede Weltreise mich führen würde.

Sprecherin_2:

Ich habe schnell ausgepackt und alles weggeräumt. Wollte dann mit Wein und Käse

draußen sitzen und die Stille begrüßen. Stattdessen habe ich zwei Stunden lang telefoniert. Als wir auflegten war es schon dunkel und sofort wurde mir unwohl. Als würde man sich an der anderen Stimme festhalten und wenn sie weg ist, fällt man. Wohin? Und was ist da?

07 Musik:

Ott – The Queen of all everything

Sprecherin_1:

Ich bin hier gelandet, einfach, weil ich allein sein will. So richtig. Ohne Gespräche und ohne Smartphone, ohne Verabredungen. Will alles und jeden aussperren und beobachten, was übrigbleibt.

Es ist ein Experiment, das ich schon lange machen will. Weil ich gern alleine bin. Ich würde sogar sagen: Ich muss allein sein, regelmäßig. Das hält mich bei Laune und bei Verstand. Aber es ist nicht immer leicht. Wenn andere ihre Wochenenden planen, dann lüge ich manchmal: Ich bin nicht da, habe zu tun. Eigentlich will ich nur meine Ruhe, könnte das aber nie so sagen. Weil es abweisend klingt, langweilig, vielleicht auch ein bisschen seltsam. Weil ich mich selbst dann so fühle.

Und ich habe mich gefragt: Muss das sein? Was ist eigentlich so schlimm am Alleinsein? Was suche ich da? Und warum habe ich das Gefühl, es fällt mir immer schwerer?

(Musik raus)

Sprecherin_2:

Tag Zwei:

Habe viel zu lang geschlafen und werde das Gefühl nicht los, spät dran zu sein. Eigentlich habe ich keine Pläne und trotzdem so viel vor: lesen, Yoga, schreiben. Takte den Tag in zwei Stunden-Abschnitten durch. Würde gern wissen, ob mein Post auf Facebook noch Reaktionen bekommen hat.

08 Atmo_Yasmin_Restaurant (bis „Charakter“ bzw. bei Sprecherin Text nochmal drunterlegen)

Sprecherin_1:

Bevor ich losgefahren bin, habe ich meiner Freundin Yasmin davon erzählt – der geselligsten Person, die ich kenne. Sich mit ihr zu verabreden ist ein Glücksspiel, denn Yasmin hat immer Pläne, manchmal auch mehrere an einem Abend. Sie lebt in einer Vierer-WG, ist so alt wie ich, also 32, und kann sich nicht mehr daran erinnern, wann sie das letzte Mal so richtig alleine war. Meinen Plan findet sie aber keinesfalls langweilig.

09 O-Ton_Yasmin:

Irgendwo abgeschieden in `ner kleinen Hütte, und das eben ganz alleine dort zu erleben würde plötzlich dieses Vakuum eben aufbringen, dass ich diesen Raum dann

plötzlich für mich alleine füllen muss. Und das ist für mich ziemlich unbekannt. Von daher auch irgendwie auch erstmal so ein bisschen angsteinflößend. Das ist kein Raum, in dem ich mich super wohlfühle.

Sprecherin_1:

Sich alleine unwohl fühlen – komisch eigentlich. Sollte nicht gerade ich der eine Mensch sein, mit dem ich gerne Zeit verbringe? Los werde ich mich ja schließlich nicht.

Aber Yasmin fällt das schon bei kleinen Dingen schwer, die ich super gern alleine mache: Ins Café gehen, zum Beispiel. Ein Mal hat sie es versucht.

10 O-Ton_Yasmin:

Ich brauche dann irgendwie tatsächlich diesen stringenten Plan. Ich gehe da jetzt hin. Ich setze mich hin. Ich nehme mein Buch raus, und das allerdings auch in einem unbekanntem Café zu machen, in Hamburg, ich glaube, das finde ich überhaupt nicht gut. Weil ich dann nicht so genau wüsste, okay, wo ist denn hier alles? Wo kann ich mich am besten hinsetzen?

Was ist das für ein Gefühl?

Ich würde fast sagen, das ist so ein kleines Angstgefühl oder ganz alleine zu sein und zu denken: Oh Gott, jetzt denken alle anderen: Ich habe gar keine Freunde. Tatsächlich, ist es mir mega unangenehm, mich einfach in ein Café zu setzen, zu sehen, wie viele andere Leute drum herum irgendwie glücklich mit ihren Liebsten dort dann abhängen und schön über Witze lachen und sich gemeinsam austauschen. Und ich sitz da nur da und bin ganz alleine mit meinem Kaffee und vermutlich mit einem Buch. Oder mit irgendwas, damit es nicht allzu sehr so wirkt, als wäre ich komplett alleine.

Was denkst du, wenn du Leute siehst, die das machen?

Ich find's immer total cool. Leute allein im Kino zu sehen oder eben in einem Café, finde ich immer total inspirierend und denk mir so: Ja, das ist irgendwie, das stärkt den Charakter.

11 Musik:

amiina – Café

Sprecherin_1:

Angst davor, was andere andere denken, einsam zu wirken oder noch schlimmer: sich so zu fühlen. Alleinsein und Einsamkeit liegen sehr nah beieinander. Das eine wirkt heldenhaft, das andere traurig. Isolation ist Strafe oder selbst gewählt und ich kann in einer Menge allein sein oder einsam.

Das eine ist ein Gefühl, ein unfreiwilliger Zustand. Das andere eine Entscheidung – die ich gern häufiger treffen würde, es aber nicht schaffe. Weil ich, wie Yasmin,

nichts verpassen will, will dazugehören. Weil ich niemandem ein schlechtes Gefühl geben und auch für andere da sein will. Denn Gemeinschaft, das haben wir doch gelernt, ist alles – oder?

12 Atmo_Spaziergang

Sprecherin_2:

Tag Fünf:

War eben spazieren. Ich laufe einfach in den Wald, ohne Ziel, auch wenn die Sonne da nicht hinscheint. Ich merke, wie sehr mich die Natur beruhigt – und wie sehr sie mir in der Stadt fehlt. Ich habe das Gefühl, dass ich auch tiefer atme. Am schönsten aber ist, wie ich meine Gedanken ausbreiten und ordnen kann. Ganz in Ruhe. Ich schaue sie an, lasse sie liegen und komme wieder.

13 Atmo_draußen

Sprecherin_1:

Vor meiner Hütte stehen Birken und eine Schaukel, rechts eine riesige Eiche. Und etwas weiter hinten; ein Haus. Es ist aus Holz, die Außenwand bedeckt von Weinreben. Ein bisschen wie in einem Märchen. In dem Haus lebt Tom.

14 Atmo_bei Tom (stehen lassen: „Julia: Hallo! / Tom: Hallo! / Julia: Na, hast du dich ausgeruht? / Tom: Ja, ich hab mich ausgeruht...“, dann in Hintergrund)

Tom ist 61 Jahre alt, trägt die Haare zum Zopf gebunden und wenn er nicht gerade in seinem Architekturbüro zeichnet, bepflanzt er seinen Garten oder baut irgendwas. Seine drei Kinder sind erwachsen. Wir essen Reis und Lamm, und Tom erzählt mir von seiner Jugend in der DDR, in Dresden und Ost-Berlin – und davon, was er hier suchte.

15 O-Ton_Tom:

Wir wollten schon zu DDR-Zeiten, also als wir in Dresden waren, so hatten wir die Vorstellung, mal in so einer Kommune zu leben mit Gleichgesinnten, das wär cool. Da haben wir dort schon gesucht, irgendwelche verlassenen Bauernhöfe oder sowas und überlegt dort hinzuziehen. Und das war so der große Traum. Der war einfach, ja, tun und lassen, was du willst. Also sozusagen ein Stück von der großen Gerechtigkeit, von der man so geträumt hat vielleicht für sich selber, die sich selbst zu organisieren oder so.

Du konntest in der Stadt eigentlich nur in den großen Betrieb gehen, morgens dahin fahren, deine Stechkarte rein in die Uhr. Und wenn die Zeit rum war, die Stechkarte wieder rein in die Uhr. Und dann hat da eine da und der andere da gewohnt. Und wir wollten einfach zusammen irgendwie uns organisieren.

14 Atmo_bei Tom (ca. ab 00:30, nur unter Sprecherinnen-Text)

Sprecherin_1:

Freiheit – von einem Rhythmus, den man nicht selbst bestimmt hat. Alleinsein als Autonomie. Ich finde, das lässt sich auch auf den Alltag übertragen: Weil der häufig gesteuert wird, von Bedürfnissen anderer, von Emails, Terminen und Pflichten. Wie autonom bin ich, wenn ich immer nur reagiere?

Tom hat hier auf dem Land eine eigene, kleine Gemeinschaft aufgebaut, aber alle wohnen verstreut. Im Winter, sagt er, kann es hier draußen ziemlich einsam werden. Trotzdem empfindet er diesen Ort noch immer als Geschenk.

16 O-Ton_Tom:

Jeder Eindruck, der auf dich prasselt, der macht ja was mit dir. Also, der verändert dich ja, wenn man so geht, ist das wirklich privilegiert hier draußen.

Warum ist diese Abwesenheit von Eindrücken ein Privileg?

Naja, weil ich mir Eindrücke holen kann in jedem Moment, wenn ich will, also da brauche ich bloß meinen Laptop aufschlagen und gehe ins Netz. Und dann habe ich alle Eindrücke, die ich will. Zum Beispiel. Und ich kann ja auch losgehen und kann Freunde aufsuchen oder losfahren und in die Stadt gehen. Aber ich kann's entscheiden, und das ist das Privileg. Da bin ich wieder bei diesem Tun und Lassen, was ich will. Ich kann, ich kann hier alles Mögliche tun. Aber es ist nicht schwierig, etwas zu lassen. Und in der Stadt ist es glaube ich umgekehrt oder?

17 Musik:

Deep Shit, Pt. 1 & 2 – Kruder und Dorfmeister

Sprecherin_1:

Alleinsein als Abwesenheit von Möglichkeiten, ein Luxus – Ich traue mich das kaum zu sagen. Schließlich hat das Rote Kreuz Einsamkeit zur Epidemie der Neuzeit erklärt.

Obwohl es heute einfacher ist, Beziehungen zu pflegen, übers Internet und Telefon, obwohl wir mobiler sind und jedes Wochenende verplanen, habe ich eigentlich immer ein schlechtes Gewissen, zu wenig zu geben. Weil mehr Möglichkeiten auch zu mehr Erwartungen führen. Weil uns soziale Medien Geselligkeit als Erfolg verkaufen. Nur geteilte Momente haben einen Wert, alles andere ist Verschwendung.

In seinem Buch „Solitüde“ bezeichnet der Autor Michael Harris dieses Phänomen auch als „psychologische Fettleibigkeit“: Wir fressen uns aneinander voll, sind besessen davon, verbunden zu sein. Bei Jugendlichen führt das bereits zu Angststörungen. Ist die große Krise unserer Zeit nicht die Einsamkeit, sondern vielmehr die Unfähigkeit allein zu sein?

18 Atmo_Flammen

Sprecherin_2:

Heute morgen habe ich draußen gefrühstückt. Ein Vogel schwebte über der Wiese. Es war richtig friedlich. Jetzt brennt das Feuer und ich habe Kerzen angezündet. Je stiller es um mich herum ist, desto lauter werden meine Gedanken. Irgendwie witzig: Ich wache jeden Tag mit einem anderen Ohrwurm auf, aber nur ganz alten. Heute: Sugababes, ausgerechnet.

19 Musik:

Sugababes – Stronger (ab 0:50: „I’m all alone, and finally I’m getting stronger...“ den Refrain stehen lassen, dann raus) kurz stehen lassen, dann raus

20 Atmo_Kathi („Hallo Anjuli...“, dann in den Hintergrund)

Sprecherin_1:

Für meine Freundin Kathi war Alleinsein nie Thema, bis ihr Sohn Paul vor sechs Monaten zur Welt kam. Wir wollen uns eigentlich treffen, aber Kathi lebt in Frankfurt und wir schaffen es einfach nicht. Manchmal telefonieren wir oder schicken Sprachnachrichten – und sie erzählt mir, wie sie das Alleinsein erst jetzt wirklich schätzen gelernt hat.

21 O-Ton_Kathi:

Also, wenn man mal diese Zeit alleine hat, dann ist das natürlich irgendwie die krasseste Entspannung überhaupt. So allein zu sein in einem Raum. Ich erinnere mich zum Beispiel daran, wie ich vor kurzem, weil ich die Taufe vom Kleinen vorbereiten musste, einen Tag zu meinen Eltern gefahren bin. Und da saß ich eben im Auto, zum ersten Mal alleine im Auto und das war echt einfach total schön. Ja, das ist schon ein ziemliches Freiheitsgefühl gewesen, was ich in dem Moment empfunden hab, was halt früher nie so war, so extrem.

22 Musik:

Ott – The Queen of all everything (bis „als Frau“)

Sprecherin_1:

Entspannung - In sich kehren macht gesund und klug, das ist wissenschaftlich bewiesen. Es hilft gegen Stress und dabei, Gefühle und Probleme zu verarbeiten. Es regt die Zellentwicklung im Gehirn an und stärkt das Selbstvertrauen, weil man nicht ständig von der Bestätigung anderer abhängig ist. Es macht kreativ und stark.

Und es kann viele Formen annehmen. Dem einen reicht eine stille Autofahrt oder Runde im Park. Andere meditieren oder üben Achtsamkeit. Immer aber geht es darum, sich dem Außen zu entziehen. Als Mutter meint Kathi damit vor allem die Gefühle anderer.

23 O-Ton_Kathi:

Ja, weil man irgendwie auch, wie gesagt, gefühlstechnisch ja von dem Kind abhängig ist. Das heißt, du hast halt, wenn du alleine bist, die Möglichkeit, dich selbst zu spüren und wenn das Kind eben schreit oder extreme Gefühle zeigt, was halt n Baby

nun mal zeigt, dann empfindest du diese Gefühle ja auch.

Sprecherin_1:

Nicht verantwortlich und auch nicht abhängig sein; allein in die Welt gehen – das zu können ist das eine. Es auch zu dürfen ist nicht selbstverständlich. Vor allem als Frau.

(Musik raus)

Die Schriftstellerin Virginia Woolf schrieb Ende der 1920er in ihrem berühmten Essay „Ein Zimmer für sich allein“, dass Frauen große Literatur schaffen könnten, wenn sie einen Raum für eigene Gedanken hätten. Aber Frauen durften lange weder alleine vor die Tür, noch hatten sie einen Rückzugsort im Haus. Eingesperrt im Zusammensein – In vielen Ländern ist das noch immer so. Weil Frauen häufig finanziell abhängig sind, weil andere ihnen Regeln auferlegen – und Angst. Ich bin schon weit gereist, aber das erste, was meine Mutter sagte, bevor ich in diese Hütte fuhr, war: Hoffentlich passiert dir da nichts.

24 Musik:

The Notwist — Object 4

Sprecherin_2:

Tag 8:

Habe morgens im Bett gelesen. Dann draußen herumgelaufen, barfuß, mit Tee in der Hand. Bin Trampolin gesprungen. Ich merke, wie ich immer wieder auf mein Handy schiele, mein Gehirn Ablenkung sucht. Habe ständig das Bedürfnis, etwas nachzuschauen – und sei es nur das Wetter.

Sprecherin_1:

Ich bin süchtig – nach meinem Handy. Nach diesem Gerät, das es ja eigentlich einfacher gemacht, allein in die Welt zu gehen. Ich fühle mich dadurch sicherer, weil ich immer jemanden erreichen kann. Auf eine bestimmte Weise hat es mich befreit. Und trotzdem fühle ich mich abhängig. Weil es mein Belohnungszentrum aktiviert. Jedes Mal, wenn ich eine Nachricht bekomme, schüttet mein Gehirn das Glückshormon Dopamin aus – eine Art körpereigene Droge. Sobald die Stimulation endet aber, wird das Stresshormon Kortisol frei. Deshalb greife ich ständig zum Handy, reflexartig, obwohl da gar nichts passiert. Ich will high bleiben. Und je mehr ich konsumiere, desto mehr Stimulation brauche ich, egal welcher Art: Essen, Leute, Netflix. Ich kann mich immer weniger auf eine Sache konzentrieren. Mein Gehirn ist ein Junkie.

25 Atmo_Dopaminfasten auf Youtube (bis 0:24, dann in Hintergrund)

Sprecherin_1:

Hier erzählt Fitness Coach Michael Steiniger auf seinem Youtube-Kanal davon, wie er auf Entzug ging. Dopamin-Fasten ist ein Begriff, der aus dem Silicon Valley kommt und bezeichnet den totalen Rückzug. Einen Tag lang keine Medien, keine

Menschen. Ich finde es bezeichnend, dass das heutzutage etwas besonders ist.

(Atmo nochmal hochziehen: „(...) Ich muss immer noch was tun, ich muss immer noch was tun. Dieser Autopilot ist abgestellt (...).“ – dann im Hintergrund ausblenden)

26 Musik:

Marola – Sleep Safari

Reize verarbeiten, statt neue zu suchen. Die Wahrnehmung schärfen. Nur wer sich beim Denken nicht ständig unterbrechen lässt, kann sich wirklich eine eigene Meinung bilden, kann unabhängig sein. Eine freie Gesellschaft braucht daher Raum für Reflexion – jeder für sich und gemeinsam. Dafür müssen wir lernen das Digitale zu beherrschen, statt uns davon beherrschen zu lassen. Der Autor Cal Newport beschreibt in seinem Buch „Digitaler Minimalismus“ wie das gehen kann. Seine erste Übung: Alleinsein.

Wie schwer das schon vor dem Smartphone war, beschrieb der Philosoph Blaise Pascal im 17. Jahrhundert. Zitat: „Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“

Meine Freundin Yasmin hat das so zusammengefasst:

27 O-Ton_Yasmin:

In der Praxis ist Alleinsein für mich manchmal eine ganz schöne Herausforderung. Mit mir selbst zu sein, oder zu wissen, was ich jetzt machen möchte, weil ich auch so viele Gedanken im Kopf habe. Alles, was ich gerne mal wieder ausprobieren möchte, ist dann viel zu viel, dass ich komplett überfordert bin und gar nicht genau weiß, wo ich jetzt eigentlich anfangen soll. Und das führt dazu, dass ich nichts mache und mich darüber ärgere, dass ich nichts tue. Und dann ist das Stress.

Sprecherin_1:

Einfach mal nichts tun. Einfach sein. Denn was heißt das eigentlich: den Moment nutzen? Macht ein Moment nur Sinn, wenn er ein Ergebnis schafft – ein Bild, einen Haken auf einer Liste, intensive Gefühle, mehr Wissen – mehr von irgendwas?

28 Atmo_See

29 Atmo_singen draußen

Sprecherin_2:

Tag Zwölf:

War nackt im See baden. Dann lief ich laut singend über die Wiese zurück. Ich laufe langsam und habe rückblickend das Gefühl, sonst immer alles in Hektik zu machen. Ich merke auch, dass ich weniger und gesünder esse. Vielleicht weil ich jetzt spüren kann, wie viel und was ich brauche.

Manchmal beim Kochen denke ich darüber nach, ob ich Musik anmachen soll. Will dann aber gar nichts hören. Will auch nichts wissen und habe nichts zu erzählen. Kann man sich leer und gleichzeitig erfüllt fühlen?

30 Musik:

Pidżama Porno – Wściekła Mariola

Sprecherin_1:

In „Der Ruf der Stille“ erzählt der US-amerikanische Journalist und Autor Michael Finkel die Geschichte eines Mannes, der sein halbes Leben alleine in einem Wald verbrachte. Christopher Knight fuhr ohne Ziel los und kam nicht wieder. In Ferienhäusern klaute er sich zusammen, was er brauchte: Essen, ein Zelt, sogar ein Bett. Im Jahr 2013, nach 27 Jahren wurde er gefasst. Zu Finkel sagte er später, dass er dort, in der Einsamkeit, seine Identität verlor. Er wurde bedeutungslos – und empfand das als Befreiung.

Mich hat diese Geschichte fasziniert. Weil sie alles verkörpert, was Alleinsein für mich ist: Die Angst davor, niemand zu sein – und die Stärke, niemand sein zu müssen. Wenn da niemand ist, der einem eine Rolle gibt, kann ich mich verlieren – oder etwas Wichtiges finden.

Tom, mein Nachbar in der Einsamkeit, fühlte sich nach der Trennung von der Mutter seiner Töchter, erst verlassen. Aber gerade das Alleinsein setzte in diesem Moment einen entscheidenden Prozess in Gang.

31 O-Ton_Tom:

Weil man dann erst mal merkt, wie viel man selber von sich geschoben hatte. Also wofür man den anderen verantwortlich gemacht hat. Und das beginnt mit den kleinsten Kleinigkeiten: Wo da was liegt und dort was liegt, wo man glaubt: Das war ich nicht, nee. Es gibt dann kein Ausweichen mehr, wenn du hier nur noch alleine bist, hast du alles alleine gemacht oder gelassen. Wenn jemand das überhaupt nie erlebt und immer jemanden anderen braucht. Dann hat er ja gar nicht die Chance gehabt, wirklich zu wissen, was er ist und was er will, wenn er für sich ganz alleine ist.

32 Atmo_Spaziergang

Sprecherin_2:

Tag siebzehn:

Ich laufe jetzt bestimmt schon eine gute Stunde durch den Wald und es ist sehr friedlich. Ab und zu hüpfen ein paar Rehe an mir vorbei. Und ich hatte gerade ein wirklich gutes Gespräch mit meiner Familie – dabei sind die gar nicht hier. Aber ich habe einfach mal alles gesagt, und wurde genauso, wie ich's meine, verstanden. Ich spüre so eine große Zufriedenheit in mir, als hätte ich sich eine Spannung gelöst. Ich glaube, dass es daran liegt, dass ich mal sagen konnte, wie ich fühle und denke, ohne eine Reaktion zu bekommen, ohne Meinung oder Ratschläge. Die will nämlich gar nicht. Manchmal muss einfach nur was raus und vielleicht ist es dann auch egal,

wer zuhört.

33 Musik:

The Secret Sisters – Kathy's Song (bis Ende)

Sprecherin_1:

Verständnis. Das Gefühl, alles sagen zu können. Keine Lösung zu suchen; einfach nur zuhören. Alles annehmen, genau, wie es ist. Können wir das, was ich im Alleinsein suche, auch gemeinsam? Und kämen wir uns dadurch nicht sogar näher? In einem Raum, indem wir uns gemeinsam ausbreiten können, in dem wir fragen, statt zu meinen – und vielleicht erst dadurch richtig kennenlernen?

Und würde es uns nicht auch entlasten? Weil es dann nicht mehr darum ginge, wie oft wir sprechen, wie viel wir teilen, sondern wie und was?

Sprecherin_2:

Tag Neunzehn:

Ich schlafe und schlafe. Will nichts mehr lesen, nichts denken oder schreiben. Will etwas bauen, mit den Händen, mir etwas ausdenken. Mir ist langweilig. So richtig. Wie schön! Habe einen Kuchen gebacken und Tom ein paar Stücke gebracht. Habe auch Zeitung gelesen. Ich höre Nachrichten und denke: Ich muss raus aus meinem Saft. Ich ertrage niemanden rund um die Uhr. Auch nicht mich selbst. Aber ich weiß jetzt, dass die Freundschaft zu mir mindestens so wichtig ist, wie die zu anderen.

Sprecherin_1:

Vier Wochen sind vergangen. Ich habe WhatsApp erst jetzt wieder installiert, aber auf stumm geschaltet, genau wie mein Handy. Manchmal gehe ich noch spazieren, ganz langsam und ohne Ziel. Wenn ich meine Ruhe brauche, dann sage ich das jetzt einfach, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Beim Kochen aber gucke ich schon wieder Serien, und zwischendurch aufs Handy. Alleinsein, das weiß ich jetzt, ist nicht nur ein Privileg. Es ist auch Arbeit. Aber sie lohnt sich.