

SWR2 Leben

## **Walk a Way - Junge Menschen auf Visionssuche**

Von Frank Schüre

Sendung: 20.11.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Frank Schüre

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben 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:  
<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](http://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](http://www.swr2.de/app)

## WALK A WAY - JUNGE MENSCHEN AUF VISIONSSUCHE

### Anmoderation:

Wer bin ich und wer werde ich? Immer junge Leute beschäftigt diese Frage leidenschaftlich. Und manche von ihnen suchen ihre eine Antwort auf einer inneren Reise, die äußerlich durch Wald und Wiesen führt. Visionssuche nennt man das und Ute Maria Heilmann begleitet Jugendliche. "Walk a Way", heißt ihr Angebot. Lilith und Linus sind mit 16 und 17 dabei. Die drei erzählen, wie es ist: von morgens bis morgens mit sich allein im Wald, ohne Essen und Smartphone, mit Plane und Schlafsack, aber ohne Plan und für 24 Stunden. Lilith und Linus kommen am Morgen zurück, stolz und froh, gewachsen und verbunden mit sich und der Welt.

### MANUSKRIFT

Heartbeat

**Lilith** – Ich war in der 9. Klasse. Das war das Jahr, wo ich für mich die Herausforderung gesucht habe.

Heartbeat

**Linus** – Da gab's dieses Angebot, das hieß *Walk a Way, eine Solozeit in der Natur*.

Heartbeat

**Ute-Maria** – Schau mal zum Beispiel, also wenn du da in Kontakt gehst – wie geht's dir, wenn du da in Kontakt gehst mit diesem Baum?

Heartbeat

Irgendwas passiert da passiert in einem, wenn man das sieht.

Heartbeat

**Lilith** – Was will ich eigentlich? was mache ich hier eigentlich? Ich brauche diese Herausforderung, indem ich in die Natur gehe und mich da meinen Grenzen stelle – andere machen Bungee Jumping, ich ok: Nacht allein draußen ist gute Herausforderung für mich.

Heartbeat

**Linus** – Man ist 24 Stunden komplett alleine im Wald, fastet, keine Ablenkung dabei, kein Buch, Handy, Musik, kein gar nichts.

**Lilith** – Wie ist es eigentlich, mal allein mit sich konfrontiert sein, kein Einfluss von außen, Leute nicht sagen, wie man das machen muss, wenn man auf sich selbst hören muss, eigene Gedanken beobachten? Was verändert es in mir, wenn ich sowas mach?

Heartbeat

**Ute-Maria** – Unser Urteil: oh der Baum, schrecklich... Vielleicht gehts ihm auch nicht gut... ich weiß es nicht – müsste hingehen, fragen und schauen, ob ich eine Antwort bekomme.

**Lilith** – Ich weiß, ich kann das, kann in Wald gehen, keine Angst, allein draußen schlafen.

Heartbeat

**Linus** – Weil komplette Gegenteil von dem, was in unserer Welt den ganzen Tag mit mir passiert: nichts tun und nur sein dürfen, einfach mal da sein und sich selber sehen und beobachten, und das in Verbindung mit der Natur, das klingt schon gut.

Heartbeat

**Ute-Maria** – Du kannst hingehen und über was ich wahrnehme: tot abgeschnitten nur Rest, fragen: wie geht's dir? Und wow, dann kann sein, es öffnet sich ein Tor, und es ist, es ist alles gut.

Heartbeat – unter

**Autor** – Ute Maria begleitet sogenannte *Walk a Way*. Das ist ein Ritual aus der Tradition nordamerikanischer Indianer. Junge Menschen auf der Schwelle zum Erwachsenen gehen dabei in den Wald, um sich selbst und ihren Lebensfragen zu begegnen. Lilith und Linus haben das mit 16 und 17 gewagt. Sie erzählen jetzt davon.

**Linus** – Wir sollten uns einen Gegenstand suchen aus der Natur und mit dem eine Stunde lang auseinandersetzen. Klingt völlig plemplem: nimmst Stein und guckst den ne Stunde an... was soll da schon passieren?! Aber schnell gemerkt, passiert viel mehr, als vorstellen. Man hat Verbindung mit Natur geübt, gemerkt, dass es die überhaupt gibt.

**Autor** – Wenn ich in den Wald gehe, dann für ein bis zwei Stunden und um mich zu erholen. Dass da Bäume leben und eine ganze Wald-Welt existiert, habe ich eigentlich nie bemerkt. Bis ich Ute Maria treffe und mit ihr in den Wald gehe.

**Ute-Maria** – Der Walkaway, diese Schwellenzeit, ist im Herbst. Also rausgehen, alleine sein, nichts zu essen haben, im Wald sein, seinen Ängsten und allem ausgesetzt, keine Ablenkung und dann wirklich mit sich selber konfrontiert sein, die Frage: wer bin ich?! Ist genau da.

**Linus** – Man spürt gewisse Verbundenheit zur Natur und damit zu allem um einen herum, man fühlt sich nicht alleine, weil Natur immer da –

**Autor** – Als ich mit Linus mit Hilfe einer Handy-App spreche, ist er in Schweden – mit seinem Kumpel Max. Sie sind im letzten Moment vor dem Corona-Lockdown in das einzige Land weit und breit geschlüpft, indem man sich uneingeschränkt bewegen kann.

**Linus** – Das klingt logisch: Natur ist immer da (lacht), aber Erkenntnis, wie sehr man jeden Tag an allen Dingen und sich und Mitmenschen vorbeilebt, weil man auf der Suche nach was auch immer ist

**Ute-Maria** – Eigentlich kommt das auch von uns. Aber wir haben's verloren, dass man Jugendliche rausschickt in die Natur alleine, damit sie einen Schritt ins Erwachsensein machen. Es gibt Konfirmation, Firmung, als Ritual, stückweit Aufgenommen-werden in Erwachsenen-Gemeinschaft, gewisse Rechte zugeschrieben bekommen

**Linus** – Dann steht man da im Wald und guckt sich eine Stunde lang nur einen Baum oder Stein an und merkt, was da entgangen ist, wie viele schöne Dinge, wie viel Schönheit es auf Welt gibt, wie man die in einem Baum erkennen kann

**Ute-Maria** – Die Jugendlichen sind an dieser Schwelle, in die Gemeinschaft einzutreten. Das ist ein lebenslanger Prozeß, und es gibt einen Schritt dahin. Das Leben bringt uns immer wieder Gelegenheit, wo wir zurückgeworfen werden und in die Krise kommen. Und der Walk a Way ist eine inszenierte Krise, ein inszenierter Herbst, in den du freiwillig reingehst.

Heartbeat

**Ute-Maria** – Wenn die Jugendlichen 24 Stunden gehen, gehen sie in der Morgendämmerung raus und kommen in der Morgendämmerung zurück.

Heartbeat

In der Morgendämmerung treffen wir uns am Kreis. Dann gibt's noch einen Versprechenskreis, wo jede Person verspricht, dass sie auf sich und andere achtet.

Heartbeat

Und dann geht jede Person über den Kreis, jede Person geht mit nem Satz raus, den wir vorher erarbeiten –

**Lilith** – Klar und kraftvoll gestalte ich mein kostbares Leben

Heartbeat

Ich hab mir den Satz ziemlich oft einfach gesagt, verinnerlicht, hat mir Stärke gegeben, weil das ist ja eine gute Aussage in diesem Satz.

Heartbeat

**Autor** – Lilith ist 18 und hat bereits zweimal beim Walk a Way mit Ute Maria mitgemacht. Wir gehen durch die Felder hinter ihrem Elternhaus. Lilith ist quasi am Waldrand aufgewachsen.

**Lilith** – Ja, ich bin da in den Wald gegangen und mir gesagt: ok, gehe da jetzt raus, und ich werde mein kostbares Leben klar und kraftvoll gestalten, und das hat mir eine sehr aufrechte Haltung gegeben, sehr selbstbewusst auch, sehr geholfen, wenn man das immer wieder sagt, wie ein Mantra, verinnerlicht

Heartbeat

**Linus** – Uns wurde gesagt, morgens um 6 geht's los bis nächsten Tag um 6, alle Wecker gestellt, dann runter mit Rucksäcken, und dann standen wir an'nem Kreis

**Lilith** – Und dann ist <sup>[PDI]</sup> jeder nacheinander über Schwelle gegangen, dann wurde man im Kreis geräuchert

**Linus** – Die hatten Salbei dabei, was unfassbar gut riecht, wurde mit Bussardklaue um einen herumgeräuchert

**Lilith** – Und sobald man den Kreis verlassen, war man unsichtbar für andere, dann Gepäck nehmen und in eigenem Tempo zu seinem Platz gehen – und dann ging's los.

What Now – unter

**Autor** – Unsichtbar werde ich, erklärt mir Ute Maria, indem ich über eine selbstgewählte Schwelle trete. Sichtbar wird dabei eine Wald-Welt, die meinem normalen Spazier-Interesse entgeht. *Walk a Way* ist kein Spaziergang, kein Joggen, keine Schnitzeljagd. Beim *Walk a Way* erhole ich mich nicht, und ich jage nichts und niemand.

**Lilith** – Bin zu meinem Platz gegangen und: oje, vielleicht doch nicht so gut, mehrere Plätze probiert, Plane umgespannt

**Linus** – Ja Mann, was mach ich jetzt, Uhr geguckt, das war echt hart, Sieben-Halbacht Morgens: saß da und gedacht: was jetzt?! Habe noch fast 24 Stunden rumzusitzen und weiß gar nicht, was anfangen soll

What Now

**Lilith** – An meinem Platz war es moosbewachsen, an diesen Moosplatz gesetzt, Sonne geschienen, hingesetzt genossen bin eingeschlafen, obwohl ich das gar nicht wollte, aufgewacht und total geärgert

**Linus** – Ich hab irgendwann gedacht, bringt nichts, ständig auf diese Uhr zu gucken, kann eh nichts an Zeit verändern, macht mich nur hirschiger, ständig draufzugucken: wieviel Uhr, wie lang, wann dunkel, und ich schlafen kann...

What Now

**Lilith** – Dann hat's angefangen zu regnen, bin unter Plane, dann, ne! raus in Regen, alles so schön nass, wie Natur den Regen bekommt, genossen: Nebel kommt, zieht durch Wald, wie schnell Wolken – hey ich war voll verbunden mit der Natur

**Linus** – Seit ich da diese Uhr ausgezogen, trage ich keine Uhr mehr, habe seitdem kein einziges Mal meine Uhr angehabt – hey, da ist ja wer, der einfach mal sein kann, nix machen muss, hinterherrennen, auf die Uhr gucken, der darf sein und gut ist.

What Now – unter

**Autor** – Wenn ich mich daran erinnere, was mich mit 17 beschäftigt hat, merke ich, dass Lilith und Linus an einem anderen Punkt im Leben stehen. Das macht mich froh. Sie scheinen das Leben selbst aufzusuchen. Im Wald? Ja, im Wald geht es auf eine Weise lebendig zu, die meinem Leben fehlt.

**Linus** – Das Überfordernde daran war, dass man einfach mal sein durfte. War da im Wald und nichts weiter, das war das Überfordernde. Da rein zu kommen war das Schwierige, in diesen Modus: ich hab nix zu tun, ich muss überhaupt nix die nächsten 24 Stunden, ich muss gar nix

**Lilith** – Und dann hab ich mich in die Sonne gesetzt, genossen, gehört, Wind, Vögel, Moos angeschaut, barfuß gelaufen, konnte man spüren, Waldboden unter Füßen, schön, wenn man sitzt und richtig wahrnimmt.

**Linus** – Da war nur ich und die Natur - schnell gemerkt, wie viel es da zu sehen gibt, was wahnsinniges Schauspiel Natur ist, obwohl nur ein Fleck Wald, habe halbe Stunde Waldboden beobachtet, wie viel da abgeht, rumliegt, was mal gelebt hat, an dem ich den ganzen Tag vorbeirausche

What Now – unter

**Linus** – [LR] Die Sonne war kurz vorm Untergehen, es war so dämmerig und ich wollte den Nachteinbruch miterleben. Dann bin ich aber schon eingeschlafen, und aufgewacht in Nacht, gemerkt: oh stockdunkel und es war *still* – so still wie noch nie in meinem Leben erlebt hab

Still – Heartbeat

**Ute-Maria** – Die kommen auch über diesen Schwellenkreis wieder zurück

Heartbeat

Bei Jugendlichen sind die Eltern morgens mit da, da versammeln wir uns, Feuer brennt, wir sind am Kreis, wenn die kommen und über die Schwelle gehen und räuchern, das Festliche kommt mit rein.

Heartbeat

**Lilith** – Bei uns war es so, dass wir eine Wiese runter gelaufen sind, dh man hat schon von ganz weit oben die Menschen, Eltern gesehen, bei mir zwei kleine Geschwister. Das total schön, weil du kommst an, wirst sichtbar, davor unsichtbar, kriegst warmen Tee, wartet bis alle da sind, jedesmal besonders, alle sind total dankbar und geerdet und freuen sich, wieder bei der Familie zu sein - ja, und dann gibt's Frühstück.

Heartbeat

**Linus** – Dieser reich gedeckte Tisch, das war Knüller, echt toll, zurückzukommen, allein Geste, dass jemand sich dahin gestellt und Tisch gedeckt hat

Heartbeat

**Ute-Maria** – Dann große Kreis, in dem wir sprechen, was sehr berührend ist, gestandene Männer heulen

**Linus** – Das nannte sich *Council*. Es gab Gegenstände im Raum, wer geredet, hat Gegenstand genommen, niemand anders geredet

**Ute-Maria** – Da lebt was anderes, viel Berührtsein, Jugendliche sehen und bewundern und würdigen: große Wertschätzung für die Kraft und was die geschafft haben.

**Lilith** – Beim Council ist das Besondere, man sitzt im Kreis zusammen und nur einer spricht, und wenn man Rede-Gegenstand hat, kann man was erzählen, man teilt was mit und das bleibt unter den Leuten. Ja, man hat was von sich erzählt, man hat sich anvertraut.

**Linus** – Jeder durfte erzählen, was er erlebt hat, musste nicht, auch Stein nehmen, nichts sagen, jeder trotzdem zugehört, wenn erzählt. Wenn erzählt, alles was in Sinn kam über 24 Stunden.

**Lilith** – Von 12 war ich die Allerletzte, die erzählt hat... und sobald man angefangen, fällt alles ein, man denkt, ist alles so irrelevant: draußen, eingeschlafen – und wenn man die Spiegelung bekommt – hey, gar nicht uninteressant, was ich da erlebt und gemacht hab.

**Linus** – Der Basti, Ute Maria, Lena haben mitgeschrieben währenddessen und zB bei mir gesagt: habe Geschichte eines jungen Mannes gehört, der für 24 Std in den Wald und dies+jenes erlebt hat. Dann hab ich meine eigene Geschichte noch einmal gehört wie von einem anderen, war wunderwunderschön

**Lilith** – Schöne am Spiegeln, du hörst eigenen Gedanken zu, aus anderer Perspektive, hey stimmt! oft verurteilt man seine Gedanken, anstatt anzuschauen, mehr darüber nachzudenken...

Heartbeat

**Autor** – Und dann? Wie ergeht es Lilith und Linus, nachdem sie so tief im Wald waren und so allein mit sich und ihrem Leben?

**Lilith** – nach 1 WaW:

was will ich eigentlich? warum bin ich hier? was mache ich hier? Sinn des Lebens? Aber ich hab die Erfahrung gesammelt, bin daran auf jeden Fall gewachsen, das würde ich auf jeden Fall mitnehmen.

Heartbeat

**Linus** – Als ich nach Hause kam, kam ich in unseren Hausflur rein, ich kannte den, aber umgehauen, weil da so viele Dinge standen. Mich gefragt: wofür?!

Heartbeat

**Linus** – Ich hab 3 Wochen radikal ausgemistet - das war für mich im letzten Jahr die kraftvollste Sache, die ich gemacht hab.

Heartbeat – unter



**Autor** – Ute Maria erzählt von ihrem letzten *Walk a Way* vor Corona. In dem Wald hatte ein Sturm gewütet.

**Ute-Maria** – Der Wald, wo wir jetzt waren, da war Sabine durchgewütet. Da waren ganz viele Bäume umgelegen, mit hohen Wurzeln, ausgerissenen Wurzeltellern – natürlich sag ich den Leuten, dass sie nicht auf diesen Bäumen rumklettern, weil das gefährlich ist, ganz klar. Aber natürlich gehen die auch dahin (lacht), wo es sie hinzieht, weil das ist das andere, was ich sag.

Heartbeat

In dem Moment, wo eine junge Frau auf so'nen Baum klettert, und mit Wurzel und mit dem Baum und mit ihrem Leben in Kontakt geht, und mit dem eigenen Ausgerissenen, passiert für beide wahnsinnig viel! Sich im Spiegel eines ausgerissenen Baumes zu sehen, ist einfach enorm tief, und wahnsinnig berührend für den Baum – auch gesehen zu werden, und gefühlt zu werden. Das ist so was Wechselwirkendes.

Heartbeat

Wo die Menschen der Natur so begegnen, in so einer Tiefe – die ist essentiell für wie es hier auf dem Planeten mit uns weitergeht. Das ist 'ne stoffliche Ebene, dass Leute sagen: aha, ich hab gemerkt Natur ist mir wichtig, ich möchte mehr in die Natur gehen, da finde ich Ruhe, da finde ich Heilung. Und es ist 'ne feinstoffliche Ebene, wo dieses Geben und Nehmen stattfindet, wo der Baum gesehen wird, in seinem Umgestürztsein – nicht als Drama, sondern ohne Urteil, gesehen, berührt, vielleicht sogar mit Tränen berührt – wo eine Innigkeit entstehen kann, beidseitig.