



Abteilung:	Gesellschaft und Religion	Redaktion:	Anne Winter
Sendereihe:	Lebenswelten	Autor/-in:	Andreas Pehl
Erstsendung:	31.12.2023	Sendezeit:	9.03 - 9.30 Uhr/rbbkultur

Eine Produktion des Bayerischen Rundfunks

---

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt; eine Verwertung ohne Genehmigung des Autors ist nicht gestattet. Insbesondere darf das Manuskript weder ganz noch teilweise abgeschrieben oder in sonstiger Weise vervielfältigt werden. Eine Verbreitung im Rundfunk oder Fernsehen bedarf der Zustimmung des RBB (Rundfunk Berlin-Brandenburg).

---

**Danke, das war's!  
Aufhören können**

SprecherIn: Rahel Comtesse und Thomas Birnstiel

Redaktion: Matthias Morgenroth

Regie: Sabine Kienhöfer

Tontechnik: Monika Gsenger

### **O-Ton Katharina**

Wenn ich mich jetzt von Sachen trenne, dass ich sie nicht mit nach Norwegen nehme, dann ist es ein Abschied für immer. Weil wenn ich wieder zurückkomme, dann werden sie mir nicht mehr passen. Ich glaube, ich nehme ein paar mehr mit, als ich eigentlich bräuchte, weil für mich das ein richtiger Abschied von allem ist, was ich jetzt nicht dabei habe.

### **O-Ton Theresa**

In meinem Zimmer - es ist noch sehr ein Kinderzimmer in mancher Hinsicht. Und das ist auch in gewisser Weise ein Abschied von diesem Kindlichen, was teilweise noch in meinem Zimmer ist.

### **Sprecherin**

Danke, das war's - Aufhören können. Von Andreas Pehl

### **Ton Katharina**

Wenn man etwas zu sehr gewohnt ist, dann mag man es nicht anders haben. Weil das Neue bringt ja auch immer etwas Unbekanntes. Und wenn man nicht weiß, was genau auf einen zukommt, dann ist es auch ein bisschen mit Angst verbunden. Ich hab überhaupt keine Ahnung, was mich in Norwegen erwartet. Ich weiß nicht, wie dort meine Schule ist, meine Klassenkameraden werden. Ich hab schon ein bisschen Angst.

### **Musik**

#### **Sprecher**

Für ein Jahr nach Nordnorwegen ziehen - das ist für Katharina, 11, Theresa, 14 und ihre Eltern Eva und Andreas kein alltägliches Projekt. Die vier wollten gerne gemeinsam ein Jahr im Ausland erleben, als sich die Möglichkeit ergeben hat, haben sie sie ergriffen.

#### **Andreas**

Wir vier wollten gerne gemeinsam ein Jahr im Ausland erleben. Als sich dann abgezeichnet hat, dass das tatsächlich möglich ist, haben wir die Gelegenheit genutzt und mit der Planung begonnen. Was mir am Anfang aber gar nicht so klar war: Dieses Jahr in Nordnorwegen ist in ganz vielen Dingen auch ein Aufhören mit unserem bisherigen Leben. Mit unserem Leben in einem oberbayerischen Dorf, das seit inzwischen 16 Jahren in schönen, aber auch eingefahrenen Strukturen verläuft. Eine tolle Gelegenheit, gemeinsam als Familie intensiv über das Aufhören nachzudenken, mit und ohne Mikrofon in der Hand immer wieder zusammensitzend, zu diskutieren, zu streiten. Zusammen mit meiner Frau und meinen Töchtern haben wir ganz bewusst einen Selbstversuch gestartet und wir haben uns mal direkt, mal aus der Ferne per Telefon mit Menschen unterhalten, die Aufhör-Experten sind. Vielleicht sind wir selbst es sogar auch ein bisschen geworden, wenn ich mir meine Tochter Theresa so anhöre.

### **O-Ton Theresa**

Was Aufhören an sich schwierig macht, ist, glaube ich, die Angst vor dem Neuen, Unbekannten. Es ist einfacher, aufzuhören, wenn irgendetwas überhaupt keinen Spaß macht: man liest ein Buch und es gefällt einem nicht, dann ist es einfacher aufzuhören, als wenn man ein Buch liest und eigentlich aufhören müsste und das Buch einem gut gefällt.

#### **Andreas**

Bei mir gibt es beruflich einige Dinge, mit denen ich nicht recht glücklich bin, Dinge die schon länger keinen Spaß mehr machen, die ich aber weiterlaufen lasse, weil es immer schon so war. Dinge, zu denen ich eigentlich nein sagen müsste und die ich aus Gewohnheit oder Angst, jemanden zu enttäuschen, doch wieder mache. Und manches läuft weiter, weil ich schon so viel Zeit und Energie investiert habe, dass ich es zu Ende bringen möchte. Da freue ich mich auf das Aufhören.

## **Sprecher**

Doch nicht jedes Aufhören fällt leicht: Freunde und Verwandte, die Schule, das Jugendorchester für Theresa, die Blaskapelle für Katharina, das Ehrenamt in der Bibliothek für Eva.

## **O-Ton Eva**

Wenn ich in die Bibliothek nur noch zweimal gehe und dann weiß: jetzt ist es das letzte Mal und alle erzählen: Oh Gott, hoffentlich kommst du wieder.

## **Andreas:**

Wehmut, Freude, Angst, Dankbarkeit - solche Gefühle durchleben nicht nur Eva und ich, sondern auch unsere beiden Töchter, wenn sie die Kleiderschränke ausräumen, Kisten packen, wenn wir gemeinsam überlegen, was alles mit in den Anhänger darf - und was zurückbleiben muss. Die Entscheidung ist nicht immer einfach, auch wenn es „nur“ für ein Jahr ist.

## **O-Ton Eva**

Es ist hier ständig Thema: wir kommen ja zurück. Und ich bin mir aber eigentlich jetzt schon sehr sicher, dass es doch ein Abschied für immer ist. Weil die, die wir jetzt noch sind, die kommen nie mehr zurück. Nicht dass wir unglücklich oder unser Leben schrecklich wäre. Aber es ist das alte Leben. Viel krasser wird es aber für die Kinder sein. Weil ein Jahr im Leben unserer Kinder eine zwingend viel größere Entwicklung beinhaltet als in unserem Alter. Es ist defacto ein Abschied für immer. Weil so wie wir jetzt hier sitzen, werden wir in einem Jahr nicht mehr sein.

## **Musik**

## **Sprecher**

Ist Aufhören generell eine schwierige Herausforderung? Wird es einfacher, wenn man im Leben schon ganz oft aufgehört hat? Und: Wann ist es Zeit, aufzuhören? Reinhold Messner hat für sich Antworten gefunden.

## **Atmo**

## **O-Ton Messner**

Ich habe immer wieder aufgehört mit einer Tätigkeit, weil ich einfach mich weiter entwickeln wollte. Ich bin ein horizontsüchtiger Mensch, der immer hinter den nächsten Horizont schauen will.

## **Sprecherin**

Reinhold Messner, einer der bekanntesten Bergsteiger der Welt, hat etwa ein Drittel seiner Expeditionen und Unternehmungen abgebrochen. Aufhören gehört für ihn zum Leben. Er hat sich immer wieder bewusst entschieden, aufzuhören, selbst dann, wenn es weh tat, kurz vor dem Gipfel oder wenn schon viel Geld und Mühen in eine Expedition geflossen waren.

## **O-Ton Messner**

Wenn etwas banal wird: aufhören! Als ich anfang, für Expeditionen zwei Tage vor der Abreise die Koffer zu packen, war es Zeit, aufzuhören.

## **Sprecherin**

Reinhold Messner spricht von der Schönheit des Aufhörens, die ihn frei macht für neue Projekte.

## **O-Ton Messner**

Das Aufhören ist nur ein Sich-Verändern. Und wenn ich etwas Neues machen will, nachdem ich vielleicht etwas ganz erfolgreich gemacht habe, dann ist das getragen von der Neugierde.

### **Sprecherin**

In der Neugierde sieht Reinhold Messner auch die Zukunft der Menschen: Sie kann und sollte uns dazu bringen, viele Dinge, die selbstverständlich scheinen, zu hinterfragen und mit einigen aufzuhören.

### **O-Ton Messner**

Unsere Generation ist die reichste, die es je gab. Aber wir haben gleichzeitig mit dieser Form des Lebens, ohne darüber nachzudenken, die Erde an den Rand der Belebbarkeit für uns Menschen gebracht.

### **Sprecherin**

Aufhören, reduzieren, auch wenn es Überwindung kostet, das wünscht sich Reinhold Messner für die Zukunft der Welt.

### **Musik**

#### **O-Ton Eva**

Der Schlussstrich, den wir hier für ein Jahr ziehen, ist ein Schlussstrich für die Menschen, die hier um uns rum leben, die damit auch umgehen müssen. Spannend mitzuerleben ist aber auch, wie unterschiedlich unsere Freunde und Verwandte mit diesem von uns aufgezwungenen Abschluss umgehen.

#### **O-Ton Katharina**

Ich habe sehr lange nichts gesagt, weil ich hab ein bisschen Angst gehabt vor der Reaktion. Und dann hab ich es gesagt und dann hat meine Klasse einfach das Applaudieren angefangen.

#### **O-Ton Theresa**

Es macht es mir schwieriger, wenn mir Personen sagen, die ganze Zeit, wie sehr sie mich vermissen werden. Weil man dann so ein Gefühl hat, dass man in gewisser Weise schuldig ist und dass man eine Person dadurch traurig macht, dass man geht.

### **Andreas**

Wie verabschieden wir uns von unseren Verwandten und Freunden? In der Schule wird es die Abschiedsfeiern geben. Und wir werden im Garten mit unseren Freunden alle dann noch ein großes gemeinsames Fest machen, unseren Abschied feiern, weil wir uns unterm Strich ja aufs Aufhören freuen.

### **Musik**

#### **Sprecher**

Wie geht Aufhören? Abschlüsse bewusst zu gestalten, erleichtert das Aufhören, meint Elisabeth Kulman.

### **Atmo Kaffeehaus**

#### **O-Ton Kulman**

Ich habe ihn auskosten. Ich hab wirklich den letzten Ton ganz bewusst gesetzt. Und es war ein unglaublich beglückender Moment.

### **Sprecherin**

Elisabeth Kulman stand 25 Jahre lang als international gefeierte Sängerin auf den größten Bühnen der Welt. 2015 beschloss sie, mit der Arbeit auf der Opernbühne aufzuhören, 2021 beendete sie ihre Gesangskarriere komplett.

### **O-Ton Kulman**

Es war mir wichtig, dass das eine freudige Feier ist und kein Trübsal blasen. Dass das ein würdiger, freudvoller Abschied ist, ein kraftvoller Abschied, der auch dann den Auftakt zum Neuen bietet.

### **Sprecherin**

Elisabeth Kulman hat deutlich gespürt, wie sehr ihre eigene Entscheidung, aufzuhören, weit mehr als nur ein persönlicher Schritt ist. Einige ihrer Freunde, Kollegen und Fans konnten und können ihren Schritt bis heute nicht verstehen.

### **O-Ton Kulman**

Man verändert sich und das bedeutet oft, dass man auch Menschen zurücklässt. Und das ist oft nicht einfach. Aber es gehört dazu und auch deshalb braucht man viel Mut. Es ist eine Reise ins Unbekannte. Das sind wir oft nicht gewohnt oder es ist für uns in unserer zivilisierten, sehr bequemen Gesellschaft anstrengend.

### **Sprecherin**

Elisabeth Kulman hat sich nicht aus Altersgründen von der Bühne verabschiedet oder weil die Stimme nicht mehr das leisten konnte, was sie sich wünschte. Sie spürte einen inneren Impuls, etwas verändern zu müssen. Und das bedeutete für sie: Das Ende ihrer Karriere als Sängerin.

### **O-Ton Kulman**

Ich hab alle Rollen gesungen, die ich singen wollte. Die ganze Literatur, die mich brennend interessiert, die hab ich mir zu eigen gemacht. Alles, was danach gekommen wäre, wäre für mich Wiederholung und somit langweilig gewesen. Die eine Berufung fühlt sich erfüllt an. Und das ist auch ein ganz wichtiger Punkt, dass man diese inneren Impulse spürt und denen auch Raum gibt und denen auch folgt.

### **Sprecherin**

Ein Abschied von der Bühne, vom Applaus, von Abenden im Rampenlicht, von Menschen, die bewundernd am Bühneneingang auf ein Autogramm warten - das ist kein leichter Abschied. Bei Elisabeth Kulman ist der Entschluss über einen langen Zeitraum gereift. Erst dann konnte sie den Mut aufbringen, tatsächlich aufzuhören.

### **O-Ton Kulman**

Den Mut-Muskel, den trainiert man am besten. Weil im Laufe des Lebens wird es dann immer leichter. Am Anfang, wenn man so die konventionellen Wege geht, dann ist es wirklich sehr schwer, solche Entscheidungen zu treffen. Das sind richtig große Entscheidungen. Und es gehört viel Mut dazu, weil man geht aus dem Gewohnten raus, was einem Sicherheit und Bequemlichkeit bietet, und wagt sich in etwas Neues vor.

### **Sprecherin**

Elisabeth Kulman hat sich entgegen aller Zweifel und Ängste für das Aufhören entschieden - und sie ist glücklich damit.

### **O-Ton Kulman**

Aufhören, das kann man üben. Es geht darum, die Komfortzone zu verlassen. Es geht darum, eine gewohnte Sicherheit aufzugeben. Und man wird dafür belohnt mit neuen Überraschungen, die meistens, oder in meinem Fall immer, schöner sind als das, was vorher war - noch schöner. Und wir müssen uns da ein bisschen in den Hintern treten und den inneren Schweinehund überwinden und uns etwas trauen. Die Angst, die uns so oft in den Gliedern steckt, die müssen wir austauschen durch Neugierde. Eigentlich sollten wir das viel mehr in unser Leben als selbstverständlich integrieren, dass etwas zu Ende geht.

## **Musik**

### **Sprecher**

Den Mutmuskel haben Eva und Andreas, Theresa und Katharina in den letzten Monaten auch immer wieder trainiert. Jetzt ist es soweit: Das Abschiedsfest ist vorbei, das letzte Abendessen mit den Großeltern, der letzte Schnaps mit Freunden. Auto und vollgepackter Anhänger stehen in der Einfahrt bereit zum Losfahren.

### **Atmo**

Schlüssel umdrehen und losfahren

### **O-Ton Theresa**

Jetzt fängt etwas ganz Neues an und ich hab nicht nur die Haustür das letzte Mal abgeschlossen, sondern auch ein Kapitel in meinem Leben.

### **Andreas**

Das gilt nicht nur für meine Tochter Theresa, sondern irgendwie für uns alle. Der Schlüssel dreht sich zum letzten Mal im Schloss, rund 3500 Kilometer und ein Jahr mit vielen Unwägbarkeiten in Nord-Norwegen liegen vor uns, ein schönes und erfülltes Kapitel unseres Lebens liegt hinter uns.

### **Atmo**

3-2-1-draußen. Für ein Jahr, krass! Sich das vorzustellen!

### **Andreas**

Das Ortsschild zieht vorbei. Trauer, Wehmut, Angst? Ganz ehrlich: ja, ein bisschen auf jeden Fall. Und Aufregung, Anspannung, ob alles klappt: Fahrt, Aufenthaltsgenehmigung, Wohnung, Schule. Aber bei uns allen überwiegt die Neugierde auf das, was kommen wird.

## **Musik**

### **Sprecher**

Nach vorne schauen und sich darauf einlassen, was kommt - und dann das Aufhören annehmen - das rät Sr. Barbara Flad.

### **Atmo**

Ruhige Krankenhausatmosphäre

### **O-Ton Flad**

Ob mir aufhören leichter fällt oder schwerer fällt, hat schon etwas zu tun mit der Vorstellung dessen, was danach kommt. Wenn ich Aufhören nur als ein Ende sehe, dann ist es glaube ich sehr traurig und beängstigend vielleicht auch. Aber vor allem traurig, dass ich ganz viel verliere. Wenn ich sehen oder hoffen kann, dass danach noch irgendetwas anderes kommt, was auch schön ist oder etwas Neues, das spannend ist, dann fällt es ein Stückchen leichter, aufzuhören.

### **Sprecherin**

Barbara Flad ist Ordensschwester bei den Barmherzigen Schwestern des Hl. Vinzenz von Paul in Zams.

### **O-Ton Flad**

Für mich gibt es verschiedene Arten des Aufhörens: Das Aufhören, wo man aufhören muss, weil es keine andere Option gibt. Aber es gibt auch Momente, wo man aufhören darf.

### **Sprecherin**

Die Theologin und Sozialarbeiterin hat in Palliative Care promoviert und begleitet in der Krankenhausseelsorge Menschen am Ende ihres Lebens. Für sie hat das Aufhörmüssen und das Aufhörendürfen viele Gemeinsamkeiten.

### **O-Ton Flad**

Aufhören hat immer eine Komponente, wo einem etwas zugemutet wird. Und in dem Moment, wo ich das realisiere, kann ich beginnen, es aktiv zu gestalten und mich dazu verhalten.

### **O-Ton Flad**

Wir haben im Leben ganz viele Anfänge, aber auch ganz viele Enden. Es ist ein Teil des gut gelebten Lebens, sich damit bewusst auseinanderzusetzen und das Aufhören zu gestalten. Ich glaube, dass es sogar ein Stück weit die Würde des Menschen ausmacht, diese Enden, die uns zugemutet werden, bewusst anzugehen.

### **Sprecherin**

Und dieses bewusste, aktive Gestalten ist für sie eine Kunst, die es zu beherrschen lohnt.

### **O-Ton Flad**

Für mich ist Aufhören deshalb eine Kunst, weil es ganz viele verschiedene Aspekte umfasst. Es ist etwas sehr Ganzheitliches. Es braucht zunächst einmal dieses Erkennen, dass ein Aufhören vielleicht notwendig ist. Und dann hat es eine sehr starke emotionale Komponente. Aufhören hat immer etwas mit Trauer zu tun, zuzulassen, dass es wehtut, wenn ich etwas loslasse, was mir wichtig war. Es braucht Mut, sich auf Unbekanntes einzulassen, zu schauen, was hinter der Wegbiegung liegt, die man nimmt. Und eigentlich ist es ein Prozess, der höchst individuell ist und auch meine eigene Persönlichkeit zum Ausdruck bringt, mich ganz stark ich selber sein lässt - eigentlich ein Ausdruck von Freiheit.

### **Sprecherin**

Wobei das Aufhören nur bedingt gesellschaftsfähig ist - zu unbeliebt ist es, inmitten allen Wachstums von Aufhören, Reduzieren, Verzicht zu sprechen.

### **O-Ton Flad**

Ich glaube, dass wir derzeit in einer Gesellschaft leben, wo durch dieses: immer mehr, es muss wachsen, es muss größer sein, die Kunst des Aufhörens zu wenig praktiziert wurde. Und leider vielleicht auch zu negativ gesehen wurde. Dass man meint, es ist nur ein Verlust. Und dabei kann das eine größere Freiheit schaffen. Weil man versperrt sich oft mit dem, was man vor Augen hat, den Blick für das, was einem etwas anderes auch bieten würde.

### **O-Ton Flad**

Ich denke, ein Stück weit kann man aufhören - lernen ist fast zu viel gesagt. Man kann bestimmte Haltepfosten machen oder Krücken, die einem helfen können bei diesem Aufhören. Das sind ganz unterschiedliche Dinge. Für mich sind es Rituale: Dieses Aufhören bewusst zu begehen, in dem man es feiert, in eine Form bringt. Auch in Dankbarkeit zurück schaut oder zumindest zurückschaut, auf das, was war, und das Ganze versucht abzurunden. Und so in einer abgerundeten Sache den nächsten Schritt angehen zu können.

## **Musik**

### **Sprecher**

In Nordnorwegen sind die langen Sommernächte vorbei, die Polarnacht ist angebrochen. Am Himmel tanzen die Nordlichter. Seit mehreren Monaten wohnen die vier nun schon in der Arktis.

### **Andreas**

Was soll ich notieren? Zuerst einmal: Wir haben uns sehr gut eingelebt, haben unglaublich viele nette Menschen kennengelernt, schöne Dinge erlebt, über uns selbst nachgedacht, leise, aber auch wieder laut mit Mikrofon vor dem brennenden Kaminofen. Es hat sich auch schon etwas verändert.

### **O-Ton Eva**

Dieses bewusste Darangehen hat für mich auch verändert, dass ich manche Sachen anders sehe. Dass ich bei manchen Sachen darüber nachdenke: bis jetzt habe ich es zu Hause so und so gemacht, mache ich es weiter so? Wenn du im ewigen Trott bist zu Hause, alles ist gleich und jede Woche hat ähnliche Strukturen, dann fällt es viel schwerer, wie wenn wir an einem neuen Ort sind und die Wochenstruktur anders ist, wie sie bis jetzt war.

### **Andreas**

Auch für mich selbst hat das Aufhören neue Perspektiven eröffnet: Ich bin mir klarer darüber geworden, wie ich beruflich weitermachen möchte, habe mit verschiedenen Dingen aufgehört und dafür mehr Zeit, hier ins Theater zu gehen, Musik zu machen. Manchmal werden mir die ganzen Möglichkeiten fast zu viel! Aber wenn ich ganz ehrlich zu mir bin: Manches, was ich gerne aufhören wollte, hat sich durch die Hintertüre wieder eingeschlichen. Und so ertappe ich mich manchmal bei alten Gewohnheiten und schüttele den Kopf über mich selbst. Aufhören ist gar nicht so einfach!

### **O-Ton Eva**

Sich die Problematik bewusst machen, dass es schwierig ist, in alten Bahnen plötzlich neue Wege zu gehen, ist schon der erste Schritt raus aus den alten Bahnen. In dem Moment, wo ich den gespurten Weg des Alltags habe, ist der Schritt größer.

### **Musik**

#### **Sprecher**

Aufhören ist auch ein Thema, das nicht nur die Menschen als Individuum betrifft. Diesen großen Schritt hin zur einer Kultur des Aufhörens müssten wir auch als Gesellschaft tun, meint Werner Bätzing.

#### **O-Ton Bätzing**

Um aufzuhören oder um das zu lernen, muss man sich aktiv auseinandersetzen. Da braucht es Mut, weil wenn ich aktiv bin, bin ich auch immer tendenziell alleine. Wenn ich immer auf die anderen kucke - das ist heute extrem ausgeprägt -, dann reagiere ich: was die anderen machen, mache ich auch. Wenn ich etwas anders machen möchte, bin ich erst mal alleine.

#### **Sprecherin**

Werner Bätzing ist Geograph und Alpenforscher. Er beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Verhältnis von Mensch und Natur durch die Jahrtausende.

#### **O-Ton Bätzing**

Wir sind heute im Alltag von extrem vielen Sachzwängen so stark geprägt, dass die meisten Menschen schon anfangen, zu verzweifeln und das Gefühl haben: sie kommen nicht mehr hinterher. Und wenn ich aus diesen Sachzwängen aussteige, dann ergibt es auf einmal ganz andere Freiräume.

#### **Sprecherin**

Für ihn hat Aufhören einen wichtigen Aspekt, der weit über das Individuelle hinausgeht. Sein Buch „Homo Destructor“, in dem er anhand der Geschichte aufzeigt, wie wichtig es wäre, Erfahrungen der vormodernen Gesellschaft im Umgang mit der Natur heute zu nutzen, ist auch ein Plädoyer an uns Menschen heute.

#### **O-Ton Bätzing**

Unsere heutiger Wirtschaftsstil, unser Lebensstil ist geprägt von einem ständigen Wachstum. Es muss immer mehr, immer mehr sein, das ist der Fortschritt. Stillstand wäre Rückschritt, das ist das Schlimmste, was man sich vorstellen kann. Und deswegen verbrauchen wir immer mehr Ressourcen, immer mehr Energie, immer mehr Fläche, immer mehr Wasser. Und dieses immer

mehr, das ist auf einer begrenzten Erde nicht möglich. Das zerstört die Erde als Lebensraum des Menschen. Und dadurch zerstört der Mensch sich letztlich selbst.

### **O-Ton Bätzing**

Diese Idee, dass das Mehr besser ist als das Weniger, diese Idee ist auf den ersten Blick unglaublich überzeugend. Und die Einsicht, dass der Mensch sterblich ist, begrenzt ist, das ist kein besonders attraktives Menschenbild. Ein Menschenbild, wo der Mensch sich vorkommt, er kann seine Erfolge permanent weiter steigern bis ins unendliche, das ist ein großartiges Menschenbild. Das ist ein narzisstisches Menschenbild. Das verführt den Menschen.

### **Sprecherin**

Auch deshalb tendieren wir dazu, eingefahrene Wege weiterzugehen, Fehlentwicklungen zu optimieren, anstatt sie zu beenden, im Privaten, aber auch in ganz vielen Bereichen der Gesellschaft, von Verkehr und Energiegewinnung über Reise- und Konsumverhalten bis hin zu gesellschaftlichen Entwicklungen. Wir optimieren falsche Entwicklungen, statt sie zu beenden. Daher fordert Werner Bätzing mit einem Blick in die jahrtausendealte Beziehung zwischen Mensch und Natur:

### **O-Ton Bätzing**

Habe Mut, deine eigene Grenzenlosigkeit infrage zu stellen und dich auf das richtige Maß zwischen einem zu viel und einem zu wenig zu konzentrieren! Wir müssen zurück zu einer Wirtschafts- und Lebensform, die nicht ständig auf Wachstum setzt. Die stabil bleibt, ohne permanent wachsen zu müssen.

### **O-Ton Bätzing**

Ich denke, unser heutiges Wirtschafts- und Gesellschaftssystem wird in absehbarer Zeit zusammenbrechen, wie stark auch immer. Im Zusammenbruch ergeben sich neue Möglichkeiten. Und dann wäre die Frage: was machen die Menschen mit diesen neuen Möglichkeiten: nutze sie für eine andere Entwicklung oder versuchen sie den alten Zustand wieder herzustellen.

### **Musik**

### **O-Ton Katharina**

Ich hab hier wahnsinnig tolle Leute kennen gelernt, sowohl Mitschüler als auch Lehrer, alles Mögliche.

### **O-Ton Theresa**

Ich habe Angst vor dem Aufhören, vorm Aufhören hier.

### **Sprecher**

Ein neues Aufhören erscheint am Horizont. Eva, Andreas, Theresa und Katharina, die inzwischen 15 und 12 Jahre alt sind, haben schon fast die Hälfte ihres Jahres in Nordnorwegen hinter sich. Und obwohl noch gut sechs Monate vor ihnen liegen, steht für sie jetzt schon fest: Leichter wird die Sache mit dem Aufhören nicht.

### **O-Ton Katharina**

Ich überlege mir sehr, was ich machen kann, damit ich mich hier nicht zu Hause fühle. Weil wenn ich mich hier so richtig zu Hause fühlen würde, dann wäre es viel schwerer, für mich, nach Hause zu kommen.

### **O-Ton Theresa**

Ich habe überhaupt kein Heimweh. Ich finde es hier super und will da gar nicht nach Hause momentan.

**Andreas**

Wir haben während unserer gemeinsamen Diskussionen gelernt, dass es Möglichkeiten gibt, mit den Gefühlen umzugehen, die uns schon jetzt beschäftigen, wenn wir an unseren Abschied von hier denken. Aufhören ist nicht gleich Aufhören. Und es immer wieder weiter. Nur eben anders. Ist es das, was uns dieser Selbstversuch gelehrt hat? Theresa sagt:

**O-Ton Theresa**

Ich glaube, über das Aufhören nachzudenken, macht es einem schwieriger, aufzuhören. Wenn man darüber nachdenkt, dann macht das einfach trauriger als wenn man im Moment genießt und sich bewusst ist: ich werde irgendwann aufhören, aber dass es einen Übergang gibt, dass es normal ist.

**O-Ton Eva**

Den Fokus nicht darauf zu legen, was höre ich auf, sondern in welche Richtung verändere ich etwas. Und dann ist der Punkt, dass, wenn ich etwas verändere, dafür auch etwas anderes aufhören muss, gar kein großer Aspekt des Ganzen mehr.

**Andreas**

Und ich? Ich habe durch das bewusste Erleben und das Nachdenken über das Thema für mich entdeckt, wie befreiend Aufhören tatsächlich sein kann, wie sich unerwartete, neue Wege auftun und andere trotzdem weitergehen können. Und ich hab nach den Erfahrungen der letzten Monate gelernt, dass Aufhören eine sehr gute Alternative zum Weitermachen sein kann, auch wenn's manchmal echt nicht einfach ist. Ich werde meinen Mutmuskel jedenfalls weiterhin trainieren. Denn: wir Menschen kommen nicht herum ums Aufhören!

**Absage:**

Danke, das war's! - Aufhören können

Von Andreas Pehl

Es sprachen: Rahel Comtesse und Thomas Birnstiel

Redaktion: Matthias Morgenroth

Regie: Sabine Kienhöfer

Tontechnik: Monika Gsenger

Eine Produktion des Bayerischen Rundfunks für die ARD Audiothek