



# Sofasophien, Fallmaschen & Herzgespinste

2017

**Sofasophien,  
Fallmaschen & Herzgespinste**

Weblog 2017

© by Denise Maurer

# Inhalt

Willkommen auf Sophias Sofa.....	6
Eine kleine Hommage an die Menschen, die mein Leben reich machen .....	6
Flussnoten goes Buch.....	8
Dankbarkeiten.....	8
Depressionen – zwei Tipps #notjustsad.....	9
Beim Surfen gestolpert.....	9
Zu viel, zu wenig oder einfach genug.....	10
Alles wird gut?.....	11
Wird alles gut?.....	12
Postfaktische Alternativen.....	14
Ursachenveränderung statt Symptombekämpfung.....	16
In einem Zug zu lesen #9 – Bis ans Ende der Geschichte von Jodi Picoult.....	18
Depression zwischen Buchdeckeln #2 – Uwe Hauck   Depression abzugeben.....	19
Über Panikattacken und wie wir sie (vielleicht) loswerden können.....	22
aufgeräumt.....	23
Noch mehr aufräumen.....	25
Auflösen.....	26
In einem Zug zu lesen #10 – Hannes von Rita Falk.....	27
Der inneren Weisheit trauen.....	28
In einem Zug zu lesen #11 – Schattenstill von Tana French.....	29
Der Kohlraub zu T. oder das etwas andere Containern.....	30
Fast wie Brote.....	31
Manchmal so.....	32
In einem Zug zu lesen #12 – Sterbenskalt von Tana French.....	33
#UmsLand mit @irgendlink – Ein Gespräch mit dem Zweibrücker Konzeptkünstler Jürgen Rinck	34
Das Ding mit dem Respekt oder Mut zum Mut.....	36
Hinter der Kamera.....	37
Wertewandel.....	38
Frühling trotz allem.....	40
Die Natur des Menschen und der ganz normale Wahnsinn zwischen Buchdeckeln.....	40
absichtslos.....	42
Gedankensplitter.....	43
Artwalking mal wieder.....	44
Hinter den Worten eine andere Welt.....	45
Zum Geburtstag eines ganzen Landes   #umsLand.....	46
Worte wie Monster.....	46
Das Schönheit-Ding.....	48
Nichts gegen Schönheit, aber .....	49

In einem Zug zu lesen #13 – Ein wenig Leben von Hanya Yanagihara.....	50
In einem Zug zu lesen #13 – Ein wenig Leben von Hanya Yanagihara (Teil 2).....	52
Grenzenlos.....	54
Toter Winkel – Filmbesprechung.....	55
Umwucht.....	56
Grundeinkommen und Komfortzonen.....	56
So viele andere.....	57
Heimaten.....	58
Fernweh oder doch eher Heimweh?.....	58
Dieses Reiseding.....	59
Die Neidspirale oder Das Habenwollending.....	60
Fast wie Ferien.....	61
In einem Zug zu lesen #14 – Manitoba von Linus Reichlin.....	62
„Bist du sicher, Martinus?“ – Theaterstück mit Silvia Beringas und Matthias Wolf.....	64
Immer jetzt.....	65
Manches schon, manches nicht – Gedanken zum Heilwerden.....	65
Zurück aus dem Norden.....	66
Reiseerinnerungen   #nordwärts im Rückspiegel – Teil 1.....	67
Reiseerinnerungen   #nordwärts im Rückspiegel – Teil 2.....	68
Reiseerinnerungen   #nordwärts im Rückspiegel – Teil 3.....	69
Reiseerinnerungen   #nordwärts im Rückspiegel – Teil 4.....	69
#Depressionen – Drüber reden hilft   #notjustsad.....	71
Einfach so.....	73
Das Ressourcending   #notjustsad – #Depressionen.....	73
Wofür es sich lohnt.....	74
Zusammenhängend.....	76
Über-den-Schatten-Sprünge   #zBärg.....	78
#zBärg   Unsere Wandertage im Rückblick.....	79
Drei Menschen, drei Flüsse, drei Orte.....	80
Guckt ihr bei 'Tod' weg?.....	82
Erkennen wir das Echte noch?.....	84
Warum wir das Echte erkennen sollten.....	86
Mein Sommer war groß.....	88
Mein Minitraumhaus und was die Gehirnforschung erkannt hat.....	89
Schafft Raum Bewusstsein?.....	90
Bewusstes Sein im Raum.....	90
In einem Zug zu lesen #15 – Altes Land von Dörte Hansen.....	91
Morden Frauen anders?.....	93
In einem Zug zu lesen #16 – Tod in Winterthur von Eva Ashinze.....	94
Leerräume.....	95

Genug ist nicht genug   #Depression   #notjustsad.....	96
In einem Zug zu lesen #17 – Crimson Lake von Candice Fox.....	98
Zusammenhängend.....	99
So Gedanken.....	101
In einem Zug zu lesen #18 – Neues aus der Schweizer Krimiküche.....	102
In einem Zug zu lesen #19 – Der Fall Kallmann von Håkan Nesser.....	103
Kürzestgeschichten I.....	103
Einmal reparieren bitte!   #notjustsad   #Depression.....	104
Kürzestgeschichten II.....	105
In einem Zug zu lesen #20 – Und es schmilzt von Lize Spit.....	105
Die Farbe Rot.....	107
Mein farbiges Wunder.....	108
Lasst uns einander Geschichten erzählen.....	109
Wir Geschichtenerzählerinnen und -erzähler.....	110
Bodens(ch)ätze und Buchstabenkrümeleien.....	110

## **Willkommen auf Sophias Sofa**

Nimm Platz und lass dich mitnehmen auf Kopf- und Herzreisen, durch ein Jahr gelebtes Leben ...

In diesem Buch findest du ganz unterschiedliche Alltagstexte, wie ich sie schon seit Jahren unter dem Pseudonym Sofasophia veröffentliche.

Im wirklichen Leben bin ich eine im Jahre 1965 geschlüpfte Frau, die dem Rätsel des Lebens auf der Spur ist.

Ich liebe Geschichten. Geschichten und ihre Menschen. Menschen und ihre Gefühle, Erfahrungen, Erlebnisse, Erkenntnisse, Träume, Traumata, Gespenster, Gespinste und Gewebe. Handwerk sowie Hirn- und Herzakrobatik, Farben und Zahlen. Sogenannten Fakten misstrauere ich. Bilder, die vorgeben, die Wirklichkeit exakt wiederzugeben, sind mir suspekt. Wohl deshalb gestalte ich gerne auf meinem iPhone – mit Hilfe von Bearbeitungsprogrammen – die angebliche Wirklichkeit mit.

Wird eine Geschichte von mir gedruckt, steht dahinter oder darunter ungefähr dies:

“Seit sie die Buchstaben entdeckt hat, webt Sofasophia mit Wörtern und Sätzen und schichtet so Innen- und Außenräume in Textgestalt um. Sie verwebt Sicht- und Unsichtbares, Menschen, Geschichten, Bilder und Farben. Geprägt von ihrer Arbeit mit Menschen aus Randgruppen, stellt sie gerne schreibend Fragen zu den Abgründen und Schönheiten des Lebens. Sie publiziert Artikel und Interviews in Zeitschriften und im Internet und hat in mehreren Anthologien Kurzgeschichten veröffentlicht.”

## **Eine kleine Hommage an die Menschen, die mein Leben reich machen ...**

Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind nicht zufällig, sondern voll und ganz beabsichtigt ... :-)

J.

Lieblingsmensch, Freund, Liebster, Kollege, Mitreisender, Lebenswegbegleiter, Paralleluniversum, Fixstern, Suchender, Findender, Künstler, Fotograf, als Autor und Blogger tätig unter dem Pseudonym Irgendlink (siehe Blogroll). Doch in aller erster Linie einfach ein wunderbarer Mensch. Begegnet sind wir uns Anfang 2009 erstmals zwischen den unergründlichen Fäden des weltweiten Netzes der virtuellen Welt hängend. Als gegenseitig Lesende unserer Texte. Zufällig. Später sahen wir uns auch im realen Leben. Dem Serendipitätsprinzip verdanken wir es, dass wir uns näher gekommen sind und nun den Weg unter unseren Füßen gemeinsam erforschen.

Von März 2011 bis März 2012 lebten wir auf dem gleichen Stück Land, einsames Gehöft genannt, in der Südpfalz/Deutschland. Im März 2012 bin ich wieder in die Schweiz, in den Aargau, übersiedelt. Mein Heimatland ist offenbar für mein Wohlbefinden sehr wichtig. So wichtig, dass ich

dafür sogar eine Fernbeziehung in Kauf nehme.

+++

Die Reihenfolge der folgenden Auflistung meiner Lieblingsmenschen habe ich nach der Dauer, die wir uns kennen, priorisiert ...

**(Im Blog folgt hier eine Namensliste ...)**

+++

So viele Menschen, die mein Leben bereichern.

So viele Orte, die mich bezaubern.

So viele Dinge, die mein Leben beglücken.

Bin dankbar ...

## Flussnoten goes Buch

Endlich geht es mit dem Bau des Flussnoten-Buches voran. Wir haben die fürs Buch relevanten Kapitel aus allen im Laufe der Reise entstandenen Blogartikeln ausgewählt und nun redigieren wir die einzelnen Texte sanft. Gruslig, wie viele Tippfehler sich da über die Handytastatur in unsere täglichen Erfahrungsberichte geschlichen haben! Zuweilen schönen wir zwar die Satzstellung ein klein bisschen, was damals, am kleinen Handybildschirm, nicht so elegant ging wie jetzt, am großen Laptop-Bildschirm, doch am Text selbst wird nicht groß gefeilt, die Wander-Authentizität soll ja erhalten bleiben.

Was soll ich sagen? Es macht Spaß! Es ist schön, nochmals in unsere Reise dem Rhein entlang einzutauchen, mich zu erinnern, mich zu freuen darüber, was wir da alles erlebt, gesehen, erlitten haben, was uns gefreut und begeistert hat.

Das Buch wird sowohl als eBook erscheinen als auch als Printbuch mit einem Bildanhang (Selbstverlag, bei epubli erhältlich). Vorbestellen könnt ihr es schon jetzt bei [Irgendlink](#). Erscheinen wird es im Frühling dieses Jahres und ungefähr Fr. 17.-, resp. € 16.- (plus Versandkosten) kosten. Als epub um die Fr. 11.-/€ 10.-.

PS: Das Poster mit 96 Bildern unserer Reise ist noch immer zum Vorzugspreis von Fr. 43.-, resp. € 40.- erhältlich.

## Dankbarkeiten

Liebe Menschen

Ich bin dankbar für all die lieben Menschen in meinem Leben, die mir den Raum geben, die zu sein, die ich bin. Mit all meinen scharfen Kanten, meinen unkonformen Gedanken, meinen halbgaren Ideen, mit meiner Geschichte und mit all meinen Ängsten.

»Meinen Weg kann niemand gehen wie ich«, habe ich vor etwa einem Jahr in diesem Blog geschrieben. Es ist schließlich ein ziemlich buntgeschecktes Jahr geworden, dieses 2016, eins mit vielen Dellen und Kratzern. Und ja, so wie ich hat es niemand gelebt. Und so wie du auch nicht.

Lehrt uns das nicht, einander mehr und mehr zu vertrauen. Daran zu glauben, dass wir es schon irgendwie schaffen werden, vielleicht sogar so gut wie möglich? Und auf unsere Weise?

Ich bin auch dankbar für all jene Leserinnen und Lesern, die ich weder persönlich noch via Mail und Blog kenne, für all die vielen stillen Mitlesenden. Danke, dass ihr da seid und an meinem Leben aus Distanz und doch nicht ohne Betroffenheit, sondern mit Mitgefühl teilnehmt. Und ich freue mich, falls ihr hier den einen oder anderen Impuls für euer Leben gefunden habt.



Danke, dass ihr da seid.

Herzliche Grüße aus meiner Wörterwebstube  
Sofasophia

Falls ihr Lust habt, meine sofasophischen Fallmaschenherzgespinste nochmals, in Buchform, zu lesen, könnt ihr sie hier downloaden. Nur zum Eigengebrauch versteht sich. Die Tippfehler gibts gratis obendrauf.

## **Depressionen – zwei Tipps #notjustsad**

Heute Abend seid ihr herzlich eingeladen – so ihr in Hamburg oder der Umgebung wohnt oder hinfahren könnt oder wollt –, einer Lesung über das **Leben mit Depressionen** beizuwohnen. Markus Bock, der in seinem Blog, auf Twitter und in seinem Buch (Link folgt) über sein Leben als von Depressionen betroffener Mensch erzählt, wird persönliche Erfahrungen teilen. In „**Die Depression hat mich bestimmt. Jetzt bin ich dran. Vielleicht ...**“ erzählt Markus ungeschönt von der Gefühlswelt in depressiven Lebensabschnitten. Das Buch ist kein Ratgeber, sondern ein verständnisvoller Tatsachenbericht: Ob der Suizid der vermeintlich letzte Ausweg ist und warum suizidale Menschen nicht egoistisch sind, auch diese Frage versucht er zu beantworten.

**Wo?** Im Hörsaal in Hamburg, um 18.30 Uhr > [hoersaal-hamburg.de](http://hoersaal-hamburg.de)

+++

Nächsten Freitag, also heute in einer Woche, erscheint Uwe Haucks erstes Buch Depressionen abzugeben. Uwe schreibt darin über seine Erfahrungen mit der Klapse, nachdem er seinen Suizidversuch im letzten Moment abgebrochen. Mühsam hat er den Weg zurück ins Leben gefunden. Mit seinem Buch will er aktiv dazubetragen, das Tabu, das Stigma, das Depressionen anhftet, aufzulösen. Auch Uwe Hauck bloggt und twittert.

Ich habe vom Verlag ein Rezensionsexemplar erhalten und werde hier bald über das Buch berichten. Die ersten Seiten haben mich bereits sehr berührt.

Vorbestellen könnt ihr das Buch als Print- und als eBook bereits jetzt in eurer Buchhandlung.

## **Beim Surfen gestolpert**

Gestern, beim Surfen auf Youtube – ihr kennt das? Man guckt etwas und schon switcht man von Film zu Film – bin ich auf dem Video einer jungen Frau, die über ihren Minimalismuslebensstil youtubet, über einen interessanten Gedanken gestolpert. Es ging ums Haarerasieren. Keine Dogmen, die sie da verkündete. Nur Erfahrungen. Mittendrin ihr Satz: Jedes Mal, wenn ich meine Achselhaare rasierte, hatte ich damit indirekt zu mir gesagt: »Das da ist falsch, das da muss weg.«

Auch ich will keine Dogmen vermitteln. Zumal es in unserer Gesellschaft und in unserer Zeit bei Haaren fast nur noch um Ästhetik geht. Und die ist bekanntlich Geschmackssache. Außerdem geht es nicht wirklich um das Haar-Ding, es dient nur zur Illustration.

Berührt hat mich vor allem die Erkenntnis, dass wir oft Dinge, Äußerlichkeiten, Verhaltensweisen an uns als falsch betrachten, weil sie nicht unserm Wunschbild entsprechen. Nicht dem Bild von uns, das wir gerne sähen. Weil wir uns vergleichen. Weil wir uns und andere bewerten. Und weil wir den Bewertungen, die uns von außen serviert werden, zum Beispiel durch Werbung, Film und Fernsehen, mehr glauben als dem, was wir selbst sehen, erkennen, wahrnehmen.

Glücklich jene, die sich selbst vertrauen und die sich so nehmen können, wie sie sind.

## **Zu viel, zu wenig oder einfach genug**

Wie viel Stille ist gut für uns und wie viel Leere?

Wie viel Fülle, Stimulation, Anregung, Inspiration, Ablenkung, wie viele Eindrücke, Geschichten, Erlebnisse, Erfahrungen, Aufgaben ertragen wir und tun uns gut?

Wann brauchen wir Ablenkung und wann eher Zu-Lenkung, sprich Konzentration? Wie viel Herausforderung brauchen wir?

Eine krankgeschriebene Freundin findet nach über einem Monat zuhause, dass es sie zu wenig herausfordert, sich einfach nur zu erholen, einfach nur gut zu sich zu schauen. Ich verstehe sie gut. Dennoch: ich bin grundsätzlich sehr gerne zu Hause. Ich bin wohl so die typische Homeoffice-Type und eben auch gerne allein. Außerdem nährt mich das Schreiben, der kreative, reflektierende Ausdruck. Ich bin froh, dass ich schreiben kann. Und dass ich künsten mag.

[Ich verstehe dennoch, dass manche am Zuhausesein leiden, zum Beispiel weil sie arbeitslos sind. Weil ihnen dabei auf eine ungesunde Weise langweilig ist. Weil ihnen das berühmte Dach auf den Kopf fällt. Weil sie keine (geistige) Herausforderung haben.]

Schreiben und künsten – was wäre ich ohne diese beiden Werkzeuge? Sie sind die Gefäße, in welche ich gieße, was in mir vorerst formlos daherfließt. Betrachte ich diesen Fluss, wächst der Wunsch, danach zu formen, was ich sehe. Zu verdauen, was ich erlebe. Schließlich auch mich mitzuteilen, ändern zu erzählen, was der Fluss an mein Ufer gespült hat. Und ja, im Schreiben mit drin leben sowohl der Wunsch, etwas vom Erlebten und Erfahrenen weiterzuverschenken (wenn es denn etwas Heilsames war, das ich in Worte gießen will) als auch der Wunsch, etwas vom Erlebten und Erfahrenen loszuwerden (wenn es etwas Anstrengendes, Leidvolles war), durch das Aufschreiben zu verwandeln.

Und da dümpeln auch immer ein paar Geschichten, die von mir nach außen geschubst werden wollen. Die meisten noch im Schlafanzug oder in so leichten Kleidern, dass sie draußen erfrieren würden. Irgendwelche Worte für sie zu finden wäre nicht das Problem. Aber jene Worte zu finden,

in denen sie ihrer Aufgabe angemessen gekleidet sind, diese Geschichten, das ist meine Herausforderung des Schreibens.

An Herausforderungen mangelt es mir wahrhaftig nicht. Eher ist es die Konzentration, die mir zuweilen fehlt. Ich lasse mich noch immer viel zu schnell ablenken. Darum will ich endlich ernst machen mit der Meditation. Nach zig Versuchen in früheren Zeiten und meinem Fazit, dass ich es ja doch nicht kann, wage ich den hundertundersten Versuch. Auf dass es klappen möge. Vielleicht mit geführten Meditationen. Zum Beispiel jenen auf meinen Apps. Oder mit einer der Bodyscan-Meditationen, die ich vorhin auf Youtube gefunden habe. Seit drei Tagen übe ich. Und ich fühle mich bereits innerlich ruhiger.

Weiter übe ich mich darin, nur noch etwas aufs Mal zu tun. Mich nicht mehr ständig von Kurznachrichten (Wire, Twitter, etc.) ablenken zu lassen, vor allem nicht, wenn ich am Arbeiten bin. Oder aber mir bewusst ein Fenster öffnen und Kurznachrichten schreiben. Aber ich will nicht mehr immer alles miteinander mischen. Statt alles nebeneinander, kakophonisch, lieber eins nach dem anderen tun. Achtsam und bewusst. Und liebevoll. Beobachtend.

## **Alles wird gut?**

Wie war doch gleich noch diese schweizweite Mineralwasserwerbung vor etlichen Jahren? Alles wird besser, XY bleibt gut.

Was gut ist, muss nicht immer noch besser werden. Oft ist gut gut genug. Ein Satz, den ich mir schon seit Jahren vorbete. Besonders, wenn mich mal wieder ein Anflug von unerfüllbarem Perfektionismus überkommt. Ich zerstöre sehr schnell das fragile Gleichgewicht zwischen meinen eigenen Ressourcen und dem zu Leistenden, weil ich dieses Etwas beinahe perfekt hinbekommen will. Oft schufte ich mich beinahe kaputt. Genug ist genug. Zumal in der Regel kaum jemand den Unterschied bemerkt. (Nun ja, für die wenigen, die es doch bemerken, würde sich der Aufwand natürlich lohnen, und für mich selbst womöglich auch ... aber ... zu welchem Preis?)

Ja, klar will ich mich weiterentwickeln. Aber ich will der Natur je länger je konsequenter dieses Ding mit der Weiterentwicklung abgucken; die Natur macht uns nämlich vor, wie es geht. Eine Pflanze entwickelt sich weiter und weiter, wächst und wächst, bis sie jenen Punkt erreicht hat, wo es nichts mehr weiterzuentwickeln gibt. Und wo der Zerfall, der Rückbau anfängt. Beides tut sie im Tempo, dass ihr entspricht – den inneren Parametern gehorcht sie dabei ebenso wie dem Umfeld, in welchem sie gedeiht und vergeht. Eigentlich hätten wir Vorbilder zuhauf, wir müssten nur in den Wald gehen. Still sein. Lauschen. Hinschauen. Und ja, möglicherweise wird ja auf diese Weise wirklich alles gut. Zumindest einiges.

Neulich, in einem Gespräch, sagte ich, dass ich zuweilen kaum mehr Hoffnung hätte für unsere Welt. Die Welt gehe vor die Hunde und entwickle sich rasant ihrem Untergang entgegen.

Mein Gegenüber meinte, sie habe da neulich einen Artikel gelesen, der genau das Gegenteil sage.

Johan Norberg, der größte Optimist der Welt und schwedischer Historiker, habe nämlich herausgefunden, dass es der Menschheit weltweit noch nie so gut gegangen sei wie heute. Mein Gegenüber vermutete, dass es vor allem die sozialen und die berichtserstattenden Medien seien, die das Bild der Welt verzerrten. Mediengaukelei, die darauf abziele, unsere Ängste zu schüren. ‚Und uns manipulierbar zu machen‘ fügte ich im Geist hinzu.

Als ich vor bald sechsunddreißig Jahren damit aufhörte, tote Tiere zu essen, war ich für die meisten Menschen eine Exotin. Viele wollten mich damals davon überzeugen, dass Vegetarismus ungesund und unnatürlich sei.

Vor über zwanzig Jahren begann ich mit anderen Frauen zusammen schamanische Rituale zu feiern, zu meditieren, Entspannungsreisen in den Körper zu machen. Damals waren wir komische Spinnerinnen.

Als ich vor über fünfzehn Jahren damit anfang, Yogaasanas zu üben, waren wir hierzulande noch eine kleine Gruppe Menschen, die versuchte, im Alltag sich einige Inseln der Entspannung zu schaffen.

Heute? Ist das Essen oder Nichtessen toter Tiere als Thema in aller Munde (oder so). Meditieren und Yoga sind heute Lifestyle (ein Wort, bei dem es mir die Zehennägel hochrollt).

Gut daran ist, dass das gesellschaftliche Umdenken und Sensibilisieren auf andere als nur materielle und sich selbst bereichernde Werte, das wir damals als kleine Minderheit erhofft hatten, inzwischen die Massen erreicht hat. Manche Menschen machen natürlich nur oberflächlich mit, aus Neugier, weil es Mode ist, aber manche Menschen – und ich hoffe, diese Tendenz steigt weiterhin – begreifen tief innen, dass der Weg zur Weiterentwicklung der Menschheit nicht wirklich über Leichen gehen kann. Ich denke an Tierleichen ebenso wie an die Leichen all jener Menschen, die auf der Flucht sind oder in einem Land, das Krieg führt, leben.

Gesellschaftliche Weiterentwicklung kann nur gemeinsam geschehen. Nicht auf Kosten der einen zu Gunsten der anderen. Aber vielleicht ist es ja wirklich so, wie Historiker Norberg sagt und alles wird besser? Oder zumindest gut. Gut ist gut genug.

## **Wird alles gut?**

Wenn Schmerzen wieder kommen, obwohl wir doch dachten, alles ist gut. Wenn der Krebs doch wieder kommt, obwohl es hieß, die Metastasen sind raus. Wenn die Trauer wieder zuschlägt, obwohl es uns doch endlich, endlich wieder halbwegs gut gegangen ist und das Leben Sinn zu verheißen scheint. Wenn und obwohl – zwei schwere Wörter, zumal in dieser Kombination, die zwar Hoffnung suggeriert stattdessen Frustration hinterlässt. Und Hader. Angst auch. Angst frisst Hoffnung.

Nein, eine Garantie gibts nicht, niemals, dass alles eines Tages gut wird. Und selbst wenn alles im großen Ganzen gut würde – alles? ... das Ding mit der Menschheit – heißt das nicht, dass auch bei mir alles je gut wird. Bei meiner seit Monaten schmerzenden Kalkschulter steigt – trotz der osteopathischen Therapie, die zwar noch ohne anhaltenden Erfolg aber doch kurzfristig Wirkung zeigt – immer mal wieder die Frage in mir hoch: Wird das je wieder gut? Richtig und ganz und gar?

Ja. Manche Dinge werden wieder ganz gut. Und manche Dinge werden nie wieder gut. Oder jedenfalls nicht so, nicht auf die Weise gut, wie wir es möchten. Wenn der Krebs nicht mehr zu besiegen ist, zum Beispiel. Oder wenn ein Trauma zu Suizid führt. Wir kennen viele Beispiele. Es muss noch nicht mal Krieg und es muss auch kein Völkermord sein. Viele Leben gehen mitten im gelebten Alltagsleben kaputt. Und viele Menschen sterben, zerbrechen, zerfallen, unheilbar. Ohne dass ES vorher im landläufigen Sinne gut geworden ist.

Wahlweise fällt den einen dies und den anderen das ein, was diese ungeheilten Menschen zu tun versäumt haben. Zu wenig geglaubt haben sie, mögen FundamentalistInnen sagen; zu wenig gewünscht und visualisiert haben sie, werfen Esos ein. Zu wenig dies und zu wenig das. Wir KüchenpsychologInnen alle haben sofort eine Erklärung zur Hand. Wenn auch meist nicht laut, sie zu denken genügt.

Wir wissen schließlich längst, dass die Macht der Gedanken (wahlweise die Macht des Gebets) etwas bewirken kann. Und dass wir unsere Wirklichkeit (in vielen Teilen) selbst mitgestalten.

Bis auf dieses eine, unendlich große, unfassbare Feld eben, das sich allen Einflüssen entzieht. Wir heißen es Schicksal, Zufall, Glück, Pech. Auch ungeliebte Kinder haben viele Namen.

Ich kannte eine Frau, die psychisch krank geworden ist und sich das Leben genommen hat, weil sie erkannte, dass sie es einfach nicht schafft, genug an ihre Heilung zu glauben. (Nun ja, so einfach war es natürlich nicht. Insbesondere nicht die Umstände ihrer psychischen Krankheit.) Fazit: So gut gemeint Ermutigungen sind, ans Gute zu glauben, an Veränderung zu glauben, so gefährlich sind sie. Weil wir ja nie wissen, was im andern Menschen vor sich geht, wie er tickt, wie sie reagiert auf Frustrationen.

Also doch nur Akzeptanz, dass etwas halt einfach so ist wie es ist? Und also doch besser nicht mehr hoffen, nicht mehr glauben, nicht mehr anstreben, dass sich etwas verändert, zum Guten wendet?

Ich weiß es nicht. Was ich aber ahne: Dass es mir sehr gut tut, mich in Gelassenheit zu üben. Gestern habe ich eine Bergmeditation gemacht. Mir dabei die Eigenschaften eines Berges vorgestellt. Mir dabei versucht, diese Eigenschaften für mein Leben vorzustellen. Eine Art Selbstgehirnwäsche vielleicht. Aber eine der guten Art. Eine, die mir hilft, mich weniger aus der Ruhe zu bringen.

Ich glaube, ich kann nach neun Tagen täglicher Meditation bereits sagen, dass es mir gut tut. Dass ich ruhiger bin. Dass ich mich katzengleicher fühle. Katze wäre auch ein gutes Thema für eine

Meditation. Oder Baum. Als wir gestern, zur Feier des Geburtstages meines Liebsten, über Felder und durch Wälder strichen, Sonne, Wind und Kälte ausgesetzt, genoss ich diese nackten Silhouetten am Horizont und am Wegrand, wie sie wogten und dem Wind trotzten. Von ihnen könnte ich viel lernen.

Vielleicht schreibe ich selbst mal einige Meditationen und nehme sie auf. Oder lasse sie andere aufnehmen. Weise Texte, gewoben aus weisen Gedanken, die gut tun, verinnerlichen ist nicht der schlechteste Weg, die Welt ein bisschen liebevoller zu machen. Ein Weg zu mehr Gelassenheit für den Alltag. Unterlegt mit Katzenschnurren. Besonders für jene Momente, wenn die Schulter zum Schreien schmerzt.

Warum?

Warum nicht.

## **Postfaktische Alternativen**

Wirklichkeit – was spinnst du?

Fakt – was richtest du an?

Wahrheit – was weißt du?

Alternative Wirklichkeit\_en.

Alternative Fakt\_en.

Alternative Wahrheit\_en.

Brauchen wir euch?

Grenzen fließen

und was einst war, ist jetzt, ist morgen, ist immer, ist nie.

Wörter nur?

Mehr als Wörter?

Sprache ist magisch.

Sprache skizziert den Unterschied.

Sprache zerstört.

Sprache heilt.

Sprache wandelt.

Sprache wandelt sich.

Sprache spricht.

Spricht Sprache wahr?

Spricht Sprache unwahr?

+++

Dazu teile ich heute hier drei sehr unterschiedliche Beiträge, die mich in den letzten Tagen sehr angesprochen haben.

Zuerst überlasse ich herzlich dankbar [Luisa Francia](#) das Wort:

[luisa in one mysterious world – 23.01.2017 um 06:35:51](#)

Es gibt eben nicht eine wirklichkeit, eine erklärung für alles, eine wahrheit und wir müssen mit dieser sehr komplexen situation fertig werden, dass sich ständig schichten von wirklichkeitsebenen reiben, ineinanderschieben, einander aufbrechen, auflösen.

Obwohl sie diesen prozess dauernd erleben, wollen die meisten menschen das nicht akzeptieren. Sie sehnen sich nach einer fixierten wirklichkeit, die von einem „starken mann“ z.b. geregelt und verantwortet wird. Illusion ist eben auch eine wirklichkeitsebene,.Illusion, die feige version der vision, die im kreativen prozess erstarrt und steckenbleibt, unfähig wild und ungezähmt den faden der vision in die neue wirklichkeit zu spinnen.

In der sibirischen schamanischen kultur gibt es keine vergangenheit und keine zukunft. Alles ist jetzt und die möglichkeiten des jetzt liegen übereinander, aufeinander, während ich erzähle, erschafft sich diese struktur zu einer ebene die jetzt passiert. Jetzt.

Mit acht jahren bekam ich zu weihnachten ein märchenbuch „die güldene kette“, darin wirklichkeitsentwürfe aus aller welt und vielen zeiten, die weisheit, dass man helferwesen aus vielen schichten der wirklichkeit braucht um das aufeinanderprallen von welten und wirklichkeiten zu überstehen, die erkenntnis dass niederlagen der beginn einer grossen schöpferischen energie, dass ruhm, reichum und sichtbarkeit der beginn einer zerstörung sein können, dass ohne das eintauchen in die magische wirklichkeitsebene das leben ziemlich anstrengend und langweilig sein kann. Bis heute nähren und lehren mich diese geschichten, weil es eben keine zeit, keine vergangenheit, kein vergehen gibt. Alles entsteht jetzt. Es geht darum das jetzt zu erschaffen, mit der weisheit und dem reichum von allem.

+++

Den zweiten Beitrag leihe ich mir dankend von [LARA PALARAs](#) Ort der vorläufigen Wahrheiten aus:

[Neusprech und Neuseh](#)

Ist mir die Wirklichkeit nicht zugeneigt, muss ich sie eben erst noch erschaffen, wird sich Donald Trump gedacht haben, als er seine Sprecherin von alternativen Fakten über die Besucherzahlen bei der Inauguration verkünden ließ. Was zur Hölle sind alternative Fakten? Ist das nicht [Neusprech](#)?

Aber, Trump betreibt nicht nur Neusprech, sondern auch Neuseh! In einer von Bildern regierten Welt ist das nur konsequent. Dies sei das grösste Publikum gewesen, das je bei einer Vereidigung dabei war, ließ Trump verkünden, obwohl die Luftaufnahmen eindeutig das Gegenteil beweisen,

nämlich, dass der Menschaufmarsch im Vergleich zu Obama ziemlich dürftig war. Aber, da die Medien bekanntlich Krieg gegen Trump führen und ihm mit Wonne jederzeit eins ans Bein flicken wollen, könnte Trump einfach behaupten, die Bilder seien manipuliert. Da muss eine Verschwörung im Gange sein, werden sich seine Anhänger in ihren heruntergekommenen Mobilehomes denken, irgendwo im Nichts, aber stolz darauf Bürger zu sein, genau so wie Donald Trump es war. Da wo es nichts gibt und so schnell auch nichts mehr werden wird ist so eine Verschwörung schon was Feines.

In seinem Buch *The Myth of the State* geht Ernst Cassirer der Frage nach, wie es zu etwas so Absurdem wie dem Hitlerregime eigentlich hat kommen können. Er ist dabei zum Schluss gekommen, dass man einen Mythos wie zum Beispiel: Alle Juden sind Schweine und nur Arier sind die richtigen Menschen, jederzeit herstellen kann, wenn man nur über die richtige Technik verfügt. Die richtige Technik wäre Cassirer zufolge der geschickte Gebrauch der Sprache, die intensive Verbreitung einer Botschaft, die Kontrolle über die Funktion der Sprache, die Beherrschung der Worte in Bedeutung und Inhalt. Das Hitlerregime hat sich damals als allererstes die Sprache angeeignet.

Cassirer warnte davor, dass rationale Kräfte schwächeln, sobald die Gesellschaft instabil wird. Verliere die Gesellschaft das Gleichgewicht, sei die Zeit für den Mythos gekommen. Mythen können Aussagen sein, wie alle Muslime sind Terroristen oder, alle Journalisten sind Lügner. Lügenpresse, ganz klar Neusprech. Wenn man all die, die versuchen, seriös über das Geschehen in der Welt zu berichten, als Lügner verurteilt, hat man quasi freie Bahn. Der Boden der Tatsachen ist dann zu etwas Glitschigem verkommen, etwas Morschem, etwas, das so sein kann aber auch so.

Mythen verhindern, dass wir selber denken. Lässt die Vernunft uns im Stich, bleibt noch immer das Mysteriöse, würde Cassirer sagen. Denn auch das gehört zum Mythos. Einen Rest, den man nicht verstehen kann.

*Je weiter sich eine Gesellschaft von der Wahrheit entfernt, desto mehr wird sie jene hassen, die sie aussprechen.*

– George Orwell.

+++

Und hier, als Sahnehäubchen, noch ein Lesetipp obendrauf:

[Danke, Heikeland](#), für deine Gedanken zu [Alternativen Fakten](#).

## **Ursachenveränderung statt Symptombekämpfung**

Da ich mich intensiv mit meiner eigenen Heilung beschäftige, habe ich mir soeben das Buch von Klaus Bernhardt bestellt: Panikattacken und andere Angststörungen loswerden. Heute Morgen habe ich bereits damit angefangen, mir Klaus Bernhardts kostenlose **Podcasts** zum Thema anzuhören.



Anders als alles, was ich bisher über Panikattacken und die eine oder andere Technik gelesen habe, geht es hier nicht um Symptombekämpfung, sondern um Ursachenveränderung. Um die wissenschaftlichen Zusammenhänge.

Hier ein kleines Zitat aus dem Blog auf Bernhardts Webseite:

»**Wie aus vereinzelt Angstattacken eine generalisierte Angststörung wird:**

Bei einer Angststörung den Serotonin und Noradrenalin-Spiegel durch Antidepressiva zu erhöhen ist in etwa so, als hätten Sie ein Auto, das ein Leck im Kühlwassersystem hat. Doch anstatt das Leck, also die Ursache des Wasserverlustes, zu reparieren, füllen Sie Tag für Tag Kühlwasser nach, damit Ihr Motor nicht kaputt geht. Das Leck wird mit der Zeit größer und größer und Ihr Aktionsradius wird kleiner und kleiner, weil Sie ja permanent anhalten müssen, um wieder Wasser nachzufüllen.

Und so, wie es selbstverständlich klüger ist, das Leck zu reparieren, anstatt nur an den Folgen herumzudoktern, genau so verhält es sich auch mit einer Angststörung. Auch hier ist es klüger, das Gehirn durch bestimmte Übungen strukturell so zu verändern, dass die Angststörung da gestoppt wird, wo sie entstanden ist, nämlich in den automatisierten Denkprozessen Ihres Gehirns. Medikamente gegen Angst sind prinzipiell nichts anderes, als ein permanentes Nachfüllen von Kühlwasser. Sie zögern bestenfalls die nötige Reparatur etwas hinaus, lösen aber das Problem nicht.

Je länger man eine Reparatur jedoch hinauszögert, umso größer wird der ursprüngliche Schaden. Übertragen auf eine Angsterkrankung bedeutet das, je länger eine Angststörung nicht oder gar falsch behandelt wird, umso mehr besteht die Gefahr, dass sie sich ausweitet und immer mehr Bereiche des Leben erfasst. Dieses Übertragen der Angst auf alle Lebensbereiche nennt sich „generalisieren“, daher der Name generalisierte Angststörung.« (Zitat Ende).

Quelle: [www.panikattacken-loswerden.de/generalisierte-angststoerung-loswerden](http://www.panikattacken-loswerden.de/generalisierte-angststoerung-loswerden)

Zitiert wird auch immer wieder der Hirnforscher respektive Neurowissenschaftler Eric Kandel, der mit seinen Forschungserkenntnissen viel des früher in der Psychologie und Psychotherapie Gelehrten und Erkannten aufhebt. Jeder Gedanke, den ich jetzt denke, sei, so sagt er etwa, eine neuronale Verbindung, die genau jetzt, da ich den Gedanken denke, wachse. Und jede neuen Verbindung ist vernetzt mit unendlich vielen Verbindungen, die laufend, blitzschnell und in großen Menschen Informationen auswerten und unser Unterbewusstsein mit diesen Erkenntnissen speisen, welches unser sogenanntes Bauchgefühl mit Informationen versorgt. Anders als das Denken, das argumentiert, abwägt und oft das Bauchgefühl übergeht, weiß dieses jedoch, was eigentlich das Beste für uns ist.

Durch die Podcasts erfahre ich wie unser Arbeitsspeicher im Hirn funktioniert, wie wir Informationen abspeichern und wie wir Abläufe möglichst schnell automatisieren, damit der Kopf für Neues frei wird.

Panikattacken seien sozusagen fehlgeleitete Automatismen, eingespielte Reaktionen. und Wollen wir diese auflösen, müssen wir die Synapsen quasi neu verlöten (sag ich jetzt in meinem Brachialpsychoslang)

Ich höre in den Podcasts von möglichen Auslösern wie ignoriertem Bauchgefühl, das nie mit mir diskutiert, aber immer nur mein Bestes will und dass medizinisch verschriebene Substanzen (worunter auch Medikamente wie Antidepressiva, Neuroleptika oder Schilddrüsenmedikamente gehören können) sowie Drogen (z.B. THC, Ecstasy, Kokain, Psilocybin) zu Panikattacken führen können, aber ich höre auch, wie Grübeln und negatives Denken unsere Panikattacken- und Angstbereitschaft sehr erhöhen. Auch sekundärer Krankheitsgewinn sei eine der Türen zu Panikattacken. Kurz: Der Körper reagiert psychosomatisch auf für uns ungesunde Umstände. Zum Beispiel eben mit einer Panikattacke. Sie, respektive unser Körper, will uns so zu Veränderungen motivieren.

Bernhardt zieht laufend Beispiele aus dem Alltag herbei, vergleich etwa den Gedankenstrom mit elektrischem Strom, der immer den Weg des geringsten Widerstandes nimmt. Eine Datenautobahn der negativen Gedanken nennt er das, verglichen mit den positiven Gedanken, die in der Regel über einen schmalen Trampelpfad daherkommen.

Warum wir oft in Ruhephasen von Panikattacken heimgesucht werden? Weil dann das Hirn wenig zu tun hat. Es lässt sich dann über die Datenautobahn mit Denkfutter beliefern – mit negativen Gedanken – und schon geht's wieder los.

Lösung bringt, so zeigen seine Praxiserfahrungen, eigentlich nur, wenn wir uns neu neuronal vernetzen. Ich bin auf die Übungen gespannt, die in Podcast und Buch vorgestellt werden und offenbar dauerhaft beim Auflösen der Angstverursachern helfen können.

Ich kann die Podcasts wirklich herzlich allen empfehlen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen wollen und sich dabei auch für die wissenschaftliche Seite von Angst in der Hirnforschung und die daraus geschlossenen Erkenntnisse interessieren.

## **In einem Zug zu lesen #9 – Bis ans Ende der Geschichte von Jodi Picoult**

In Jodi Picoult's Buch *Bis ans Ende der Geschichte* (Original: *The Storyteller*) kommt das Wort Geschichte in seiner ganzen Mehrdeutigkeit zum Zug. Anders als die beiden englischen Wörter Story und History, die zum einen auf die reale, historische, zum anderen auf die fiktive Möglichkeit einer Geschichte hinweisen, können wir unser Wort Geschichte hier gerne als ein Wort mit Vorsilbe interpretieren. Ein Geschiebe, ein Gespinst, ein Geschichte, ein Aufeinandergeschichte, ein Nebeneinandergeschichte von Dingen, von Menschen, von Erfahrungen, von Erzählungen – das erfahren wir in diesem Buch hautnah. Nicht nur erzählt Picoult meisterhaft – wie schon im von mir hochgelobten Buch *Die Spuren meiner Mutter* – parallel mehrere Geschichten, hier jene der

Hauptfiguren Sage, Josef, Leo und Minka, auch erzählt sie als weiteren Strang die abenteuerliche Gruselgeschichte nach, welche Minka vor siebzig Jahren im KZ buchstäblich das Leben gerettet hat.

Die fünfundzwanzigjährige Sage ist Bäckerin aus Leidenschaft. Seit einem Autounfall, an deren Folgen ihre Mutter gestorben ist, fühlt sie sich schuldig, weil sie den Wagen gelenkt hat. Als eine Art Selbstbestrafung besucht sie nun schon seit drei Jahren eine Trauergruppe, wo sie den über neunzigjährigen Josef Weber kennenlernt. Trotz des großen Altersunterschieds spüren die beiden die geheimen Wunden des jeweils andern und werden schließlich Freunde. Josef erzählt Sage eines Tages seine schreckliche Geschichte und bittet sie um einen höchst ungewöhnlichen Freundschaftsdienst. Doch das Geheimnis ist für Sage zu groß und sie holt sich Hilfe beim Anwalt Leo, dem sie sich – obwohl sie eine Eigenbrötlerin ist – nach und nach öffnen kann. Mit Leos Unterstützung gelingt es Sage endlich, ihre Großmutter, eine KZ-Überlebende, dazubringen, ihnen ihre Geschichte zu erzählen.

Mit unglaublicher und brutal schmerzhafter Detailtreue und Glaubwürdigkeit bringt Jodi Picoult uns vier so unterschiedliche Lebenswege nahe. Aus unterschiedlichen Perspektiven sehen wir die Wirkungen dieser Menschen aufeinander. Umrahmt wird alles von Auszügen aus Minkas Gruselgeschichte, die sie in den ersten Jahren des Krieges, damals noch in vermeintlicher Sicherheit, zu schreiben begonnen hat. Selbst im KZ hat sie, auf die Rückseiten von Fotos, weitergeschrieben und erzählt.

Am Ende der Geschichte und am Ende aller Geschichten ist alles anders. Und wir wissen nicht, wie die Geschichten zu Ende gehen; weder die aus Minkas Notizbuch, die sie nach dem Krieg erneut aufgeschrieben hat, noch jene, die im Buch stehen, das ich eben gelesen habe.

Eine Geschichte gekonnt in einer Geschichte zu verpacken ist eine große Kunst, doch hier gleich liegen fünf Schichten – was sage ich da? zig Schichten! – nebeneinander, weitesgehend kunstvoll verwoben und dennoch auch ein bisschen so chaotisch wie all die Leichen, die Minka in den KZ gesehen hat. Und über die sie siebzig Jahre zu reden verweigert hat.

Ein Buch über Schuld und die Idee des Verzeihens, über Freundschaft, Familie und Liebe und auch ein Buch über die Sehnsucht nach all jenen Menschen, die nicht mehr da sind.

## **Depression zwischen Buchdeckeln #2 – Uwe Hauck | Depression abzugeben**

Vor etwas über drei Jahren habe ich meine erste Buchrezension über ein Buch zum Thema Depressionen gebloggt. [Kathrin Weßling](#) hat mich damals mit ihrem biografisch eingefärbten Roman [Drüberleben](#) mehr als nur tief berührt. Auf hohem literarischem Niveau erzählt sie in Romanform über eigene Erfahrungen. Doch es muss kein Roman sein, denn über erlebtes Leid zu schreiben, über Depression zu schreiben, wirkt zum einen selbsttherapeutisch zum andern ziehen auch andere Menschen – Betroffene ebenso wie Interessierte – heilsamen Nutzen aus solchen Büchern.

Depression ist noch immer eine Krankheit, die nur bedingt heilbar ist und oft freitödlich endet, obwohl die Möglichkeiten, Depressionen zu therapieren, gewachsen sind. Depression ist eine Art Krebsgeschwür, das in der Seele wuchert – oft heilbar, manchmal auch nicht – und darum ist es wichtig, darüber zu sprechen, zu schreiben, zu lesen. Für Betroffene, um ernst genommen zu werden und mehr Lebensqualität zu finden; für Nichtbetroffene, um besser zu verstehen.

Auch die Möglichkeiten, sich über Depression auszutauschen, sind dank sozialer Medien gewachsen. Zum Beispiel auf Twitter. Mit Hashtags, also Schlagwörtern, wie [#notjustsad](#) oder [#ausderklapse](#).

Den zweiten dieser beiden Hashtags hat Uwe Hauck kreiert, als er sich nach seinem Suizidversuch vor bald zwei Jahren entschied, mit Hilfe von Klinikaufenthalten den Weg zurück ins Leben zu wagen. Zu twittern, so schreibt er wiederholt, sei Teil seiner Therapie gewesen.

Gleich zu Anfang seines sehr persönlichen Erfahrungsberichtes stellt er seinen erfolglosen Versuch, sich das Leben zu nehmen. Mit Rückblenden zeigt er uns, wie es soweit kommen konnte. Dabei taucht er mit uns Lesenden sowohl in seine Kindheit als auch in sein berufliches Umfeld ein.

Als ebenfalls von der Krankheit Betroffene beeindruckt es mich, ihm bei seinem rasanten Wechsel der Perspektiven zuzuschauen. Damit meine ich weniger seine Sprünge auf der Zeitachse als die Erzählperspektiven, die er fliegend wechselt. Eben noch der rational denkende Mensch, der sich selbst analysiert, versteht, auswertet, taucht er unvermittelt in Grauzonen ein, in diesen Raum zwischen rationaler Auswertung einer Situation und emotionaler Bewertung und Beurteilung derselben. Oft genug Verurteilung. Blitzartig wachsen aus Selbstverurteilung düstere Wahrnehmungen, Interpretationen, Misstrauen, die in von Schmerz gesteuerte Gedanken, Worte und Handlungen münden. Hoffnungslosigkeit und Hoffnung auf der gleichen Schaukel, mal die eine oben, mal die andere.

Wir erleben an seiner Seite mit, wie er zuerst in der geschlossenen, später in der offenen Abteilung einer psychiatrischen Klinik den Weg zurück in einen lebbareren Alltag angeht, unterstützt von seiner Frau und seinen drei Kindern. Auf diesem Weg macht er auch in einer Tagesklinik an seinem Wohnort Station und erlebt eine Rehaklinik von innen. Sein Erzählton wechselt von persönlich, herzlich und betroffen fließend zu ironisch und augenzwinkernd, bitterböse. Eben noch hat er sich mit Floskeln selbst Mut gemacht als ihn auch schon eine neue Panikwelle überflutet. Galgenhumor wechselt sich ab mit kostbaren Erkenntnissen, die er in seinem Tagebuch festgehalten hat. Diese ganze Palette eben von Angst und Unsicherheit, gepaart mit Hoffnung und dem Mut des Verzweifeln.

Zwar ging er die Sache mit dem Aufenthalt in psychiatrischen Einrichtungen sehr unbedarft an, dennoch kleben am Anfang viele Vorurteile an ihm, die er sich mit seinen persönlichen Erfahrungen teils bestätigt, teils aufhebt. Mich berührt, wie er die Kollegialität unter den Patientinnen und Patienten und ihre Natürlichkeit im Umgang miteinander und mit den eigenen Krankheiten seiner Abteilung erlebt.

Kritik am Ärzteapparat, an der Ressourcenknappheit, an Maßnahmen und Therapien und an der Betreuungsstrategie an sich kommt in eher leisen Tönen daher, teils pauschal, teils differenziert. Doch Hauck benennt auch die erfreulichen Seiten, insbesondere das Engagement der Betreuenden.

Alles in allem macht Uwe Hauck ([Twitter: @bicyclist](#)) Mut, sich selbst nicht aufzugeben. Ich schließe darum mit einer herzlichen Leseempfehlung und einigen Zitaten aus dem Buch.

### **Über die Depression:**

*Was immer man erlebt, wird erst durch einen Filter gejagt, das Positive entfernt, und was dann im Verstand ankommt, ist eine grauschwarze Melange von Trostlosigkeit und Katastrophenvorahnungen. Dazu noch diese Angst, dass eine der Katastrophen eintrifft, die man sich in aller Konsequenz ausmalt.*

*Man will ja nicht tot sein. Man möchte nur das Leben nicht mehr, das man zu dem Zeitpunkt führt.*

*Die Gedanken werden wieder zu Selbstläufern.*

*»Aber ich fühle mich gar nicht krank. Traurig, ja, aber so richtig krank nicht wirklich«, erwidere ich.*

*»Bist du aber, sehr schwer, fast todkrank.« Sie blickt mich an und nickt.*

*»Schon, aber wenn ich mir ansehe, was hier sonst zum Teil für Schicksale behandelt werden, dann geht es mir doch verdammt gut.«*

*@bicyclist Depression ist wie ein Gefängnis für gute Gedanken. Nur sind die guten Gedanken ausgesperrt. #notjustsad #ausderklapse*

*In mir rumort es, ich spüre, wie sich mein Magen verkrampft und meine Glieder kribbeln, als wollten sie einen Marathonlauf zurücklegen. Dieses Gefühl hasse ich, weil ich es nicht kontrollieren kann. Und weil ich dann nicht für meine Reaktionen garantieren kann. Erst als ich mit meinen Medikamenten befüllt im Bett liege, komme ich langsam runter und zu mir.*

### **Über das Leben in der Klinik:**

*Überhaupt, das wirst du bald merken, sitzen hier keine Dummköpfe, die nix im Kopf haben, sondern lauter Leute, die eher zu viel im Kopf haben, zu viele Gedanken, Ängste, Sorgen, Traurigkeiten(, sagt ein Mitpatient.)*

*»Aber es gibt da draußen doch auch sogenannte normale Menschen, die keinen Dachschaten wie wir haben. Wie haben die das hinbekommen?«, fragt Laura.*

*»Na, die hatten zum Beispiel keine Scheißkindheit. Die haben nicht allen möglichen Mist ertragen müssen.« Zum ersten Mal merkt man Elke die versteckte Wut an.*

## **Zusammenfassend sei gesagt ...**

*»Kauen Sie auf einer scharfen Peperoni«, rät sie mir. Funktioniert, stelle ich mir aber mitten in einem Meeting im Büro durchaus lustig vor, genauso wie den Druck auf einen Schmerzpunkt an der Hand: Das daraus resultierende schmerzverzerrte Gesicht könnte falsch gedeutet werden.*

*Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen: Wenn ihr schwarze Gedanken habt, am Sinn eures Lebens zweifelt oder Panik und Angst euch immer wieder lähmt, sucht euch Hilfe. Ihr seid nicht schwach, wenn ihr euch Hilfe holt. Ihr seid klug und so mutig, eure Dämonen zu bekämpfen. Das ist ein Zeichen sehr großer Stärke.*

*Das alles wird mir nie wieder passieren, ganz sicher ...*

*Hör auf, du lügst ja schon wieder.*

*@bicyclist Dein Leben ist ein Roman, für dessen Happy End du selbst verantwortlich bist.*

## **Über Panikattacken und wie wir sie (vielleicht) loswerden können**

Ich hörte und las mich die letzten Tage intensiv durch die Erkenntnisse [Klaus Bernhards](#), der mit seinen Ansätzen die Angsttherapie revolutionieren will. Was er lehrt, ist mir auf der theoretischen Sachebene nicht neu, von den ganz konkreten Übungen einmal abgesehen, auf die ich nachher noch eingehen werde. In einem früheren Leben, in einer sehr sehr suchenden Zeit, habe ich nämlich zig Selbsthilfebücher rauf und runter gelesen, esoterische ebenso wie (küchen-)psychologische. Und bereits vor zwanzig Jahren habe ich bei [Luisa Francia](#) die Kunst des positiven Formulierens gelernt und vieles anderes, das nun offenbar auch endlich in der wissenschaftlichen Welt im Allgemeinen, bei den Hirnforschenden im Speziellen, angekommen ist.

Vor zwanzig Jahren hätte Klaus Bernhardt aus all den gesammelten Erkenntnissen vielleicht einen schönen Roman geschrieben, heute aber wollen wir Rezepte. Anwendbares. Lifehackzöix. Bernhardt erfüllt uns diesen Wunsch und reichert das Gesammelte mit Erkenntnissen, Forschungsergebnissen und Erfahrungen aus seiner eigenen Praxis an. Sein ausgewiesenes Spezialgebiet ist, sagt er, die schnelle Behandlung von Angsterkrankungen. Und ehrlich, ja, ich glaube, mit seiner Rezeptur tut er vielen, auch mir, einen großen Dienst. Er hat nämlich für uns die Wirkstoffe aus all dem vielen schamanischen, esoterischen und wissenschaftlichen Wissen extrahiert, bekömmlich aufbereitet und in handliche Flaschen abgefüllt.

Den Fehler, seine Erkenntnisse als Allheilmittel mit Soforthheilversprechen zu verkaufen, begeht er nicht. Er punktet mit deutlichen, klaren Anleitungen, erklärt gut nachvollziehbar seine Theorien, die er mit Beispielen unterlegt, leitet methodisch zu konkreten Übungen an und zitiert zufriedene Ex-PatientInnen. Und seine Therapie wirkt offensichtlich. Obwohl ich auch die manipulative Kraft hinter seinen Worten und den Zahlen, die seine Heilerfolge belegen spüre, will ich nichts mehr, als erleben, dass das Rezept funktioniert. Auch bei mir.

Ich habe mir vorgestern gleich, wie im Buch beschrieben, zehn Sätze aufgeschrieben, die mein ideales Leben beschreiben, und ab heute will ich täglich einen von ihnen durch meine fünf Kanäle

geben und Kraft meiner Vorstellungskraft meine Neuronen neu verlinken. Für jeden meiner Sinne – Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen – installiere ich also in meiner Vorstellungskraft einen eigenen Kanal.

Womöglich sind ja unsere Neuronen die Schnittstellen zur spirituellen Wirklichkeit?

Die Theorie, dass wir durch unsere Gedanken ständig neue Neuronenverbindungen schaffen um damit Abläufe und Reaktionen wo immer möglich zu automatisieren, leuchtet mir ein. Dass ich mit meinen düsteren, negativen, ängstlichen, depressiven Gedanken ganze Netzwerke an schädlichen Automatismen geschaffen habe, ebenfalls. Und auch, dass es notwendig und heilsam ist, diese Netzwerke durch neue, positive neu zu schreiben. Das geschieht zum Beispiel eben mit Übungen wie der erwähnten Zehn-Satz-Methode. Doch anders als bei der klassischen Affirmationsarbeit kommt hier die sinnliche Komponente hinzu. Wird jeder Satz nämlich auf jedem der fünf Kanäle dem jeweiligen Sinn entsprechend wahrgenommen, entstehen ungleich mehr neue Knoten im neuronalen Netz als wenn wir nur den gemeinhin üblichen auditiven Kanal mit unseren Affirmationen füttern. Das ist eine der eher langfristigen Techniken. Doch im Werkzeugset gibt es auch Sofort-Stopp-Techniken. Eine ist etwa das Verschieben negativer Bilder, Sätze und Wahrnehmungen von der einen in die andere Hirnhälfte. Oder die Slowmotion-Technik, bei welcher wir uns potentielle Gefahren statt blitzartig uns diese in Zeitlupe vorstellen. Mit der Pitching-Technik wird die Stimmlage der Stimme, die uns vor vermeintlichen Gefahren und potentiellen Ängsten warnt, verändert – wie bei einer Comicfigur redet sie also zum Beispiel gaaanz langsam oder viel zu schnell und wird so ihres Ernstes beraubt. Und damit auch ihrer destruktiven Macht. Weiter kommt Embodiment zum Einsatz, die Verkörperlichung innerer Haltungen: Wer lächelt, wer sich in eine Chef- respektive Powerpose setzt, vermittelt seinem Körper nämlich auch eine Botschaft. Ich bin hier die Chefin, zum Beispiel. In Chefpose – Beine auf dem Tisch, Hände hinterm Nacken – steigt innert weniger Minuten der Testosteronspiegel messbar, während der Cortisolspiegel sinkt. Diese Übung habe eine sehr unmittelbare Wirkung auf unsere Stimmung. Sagt Bernhardt. Und ja, ich habe diese Übung sofort getestet. Es stimmt. Selbst wenn vielleicht nur, weil ich es will. Doch vielleicht geht es ja genau darum? Diese Neuprogrammieren hat immerhin damit zu tun, sich das Leben neu zu denken, es sich anders zu denken.

Soweit so gut. Aber jetzt kommt mein persönliches Aber. Keins zur Therapie, eins zum Leben. Bei alledem geht es nämlich um Eigenverantwortung. Ich kann meine Heilung nicht delegieren. Trotz aller Rezepte bin ich es, die das hier tun muss, die die Übungen umsetzen soll um etwas zu verändern. Auch die Suche nach den Punkten, die verändert werden wollen. Eine Panikattacke sei ein Liebesdienst des Körpers, sagt Bernhardt. Einer, der uns dringend, psychosomatisch, sagt, dass wir endlich etwas verändern müssen. Dass wir zum Beispiel endlich ernst machen sollen mit der neuen Ausbildung, eine Beziehung beenden oder aber, wie bei mir, endlich eine Perspektive entwickeln sollen. Endlich wieder große Ziele fassen. Endlich.

Niemand anders als ich ist hier, bei diesen Grundsätzen, gefragt. Ich bin die einzige Therapeutin, die mich heilen kann.

Also werde ich ausprobieren. Und hoffen. Neu anfangen. Immer wieder. Und mir endlich erlauben, große Ziele haben zu dürfen, Perspektiven zu benennen, anfangen groß zu denken.

## **aufgeräumt**

Da habe ich also neulich dieses Billigtablet gekauft – ja, ja, Asche auf mein Haupt –, weil das Alte kaputtgegangen ist. Trotz wenig Geld habe ich mich dazu entschieden, weil mir ein Tablet

Bibliothek, Fernseher und Notizbuch ist; kurz gesagt etwas, auf das ich nicht mehr so einfach verzichten mag. So weit so gut.

Nun ja, weniger gut ist, dass dieses Billig quasi ein mit Nerven erkaufte Billig war. Hätte ich mir eigentlich denken können.

Die Hersteller haben für ihr Billig nämlich Adware auf die Festplatte des kleinen Computerleins geschmuggelt. Werbezöix. So ploppt also, wenn ich nichts böses ahnend buchlese oder einen Film gucke, Werbung für eine App auf, die ich unbedingt nicht brauche. Dass ich jedes Mal, wenn ich diese unerwünschte Werbung über das x lösche, einen Werbebatzen der App-Hersteller an die Tablet-Hersteller auslöse, weiß ich erst seit gestern.

Irgendwann gestern Abend wurde es mir nämlich zu nervig und ich wollte wissen, was dahinter steckt. Zuerst ließ ich mein Antivirusprogramm einfach mal die Festplatte scannen. Siehe da: eine unerwünschte App ist schuld. Wie ich sie loswerden kann? Da gibt es viele Antworten. Die glaubwürdigsten empfehlen, die Root- also Superuserrechte des Tablets zu erlangen und sodann die App zu löschen. System-Apps lassen sich nämlich, anders als selbstgeladene, nicht so einfach löschen.

Root-Apps gibts zuhauf, doch wenige halten, was sie versprechen, wenn stimmt, was ich da lese. Eine, die mir Chip empfohlen hat, findet schließlich meine Gnade und ich lade sie außerhalb des Guugl-Appstores auf das Tablet. Da sie zwar von Chip empfohlen, von meinem Antivirusprogramm aber als gefährlich bewertet wird, muss ich zuerst ein paar Schwellen, Steine, Baumstämme aus dem Weg räumen, um der Neuen Platz zu schaffen. Das braucht ein paar Anläufe, da die Root-App offenbar auch den Codes des Betriebssystems zuwiderläuft.

Es ist, als müsste ich einen Schlüsseldienst davon überzeugen, dass ich wirklich das Recht habe, meinen Hausschlüssel zu verwenden. Oder ist es ein 'Die Guten gegen die Bösen'-Ding? Big Buisness auf jeden Fall. Immerhin: jetzt ist es geschafft. Beim Viren-Scan wird zwar die App noch immer als vorhanden angezeigt, aber Werbung ploppt keine mehr auf. Darum habe ich das Teil nun neu gestartet, ähm, gerootet meine ich natürlich.

Huhu, noch da?



Dass ich das alles nicht einfach nur aus Spaß an der Technik schreibe, könnt ihr euch sicher denken. Wenn Virus, Malware, Adware für alle meine schädlichen Gedanken stehen, stehen Rootrecht und Aufräumaktion dann nicht für Eigenverantwortung?

Meine Osteopathin war heute Morgen einigermaßen erschrocken über das Ausmaß der Blockaden in meinem Körper, als sie – ausgehend von einer verkalteten Schulter, die inzwischen ziemlich sicher als Frozen Shoulder zu definieren ist – meinen Unterleib behandelte. Alles großräumig blockiert. Kein Wunder, dass ich kaum Atem bekäme und dass mir oft schlecht sei, meinte sie. Bloß: was war zuerst da? Wo alles anfing und wie sich alles auf meiner Körperfestplatte verbreitet hat, weiß weder sie noch ich. War die Malware ein Gedanke, der Kreise gezogen hat? Etwas rein physisches vielleicht? Gibt es in unserem persönlichen – sprich: körperlichen – Betriebssystem solche Trennungen überhaupt?

Vielleicht ist es auch müßig, nach Schuld und Ursachen zu suchen. Fakt ist, dass alles zusammenhängt. Und ich hoffe, meine Ärztin findet nachher, wenn ich bei ihr bin, einige Ansatzpunkte für eine Verbesserung meines Zustandes.

Vielleicht bin ich ja auch irgendwie rootbar, vielleicht gibts da etwas, womit ich die Malware ausschalten, löschen kann? Und vielleicht wäre diese Wanderung, von der der Liebste und ich heute am Telefon getagträumt haben, gar nicht mal so übel. Im Sommer am Nordkap loswandern und im Winter in Südspanien ankommen. Oder so. Nun ja, Träumen darf man ja.

## **Noch mehr aufräumen**

Als ich vor zwei Tagen auf meinem neuen Tablet eine Root-App installiert hatte, tat ich dies in der Hoffnung, damit alle Malware und alle Adware, inklusive all der dämlichen Werbeeinblendungen, für alle Zeiten loszusein. Offenbar hatte ich mich zu früh gefreut, denn nun erschienen die Werbebanner nicht mehr als aufpoppende Fensterchen, sondern wurden mir als Mitteilungen bei der Rückkehr aus dem Standby-Zustand in den aktiven Zustand angezeigt. Nicht ganz soo nervig, aber auch immer noch unsympathisch. Auch wurde die Root-App vom einen der inzwischen drei installierten Antivirusprogramm als Malware angezeigt, was leises lautes Herzklopfen bei mir auslöste. Auch die eine Malware, die mir im zweiten Antivirusprogramm angezeigt worden war, konnte ich weder mit dem Antivirusprogramm noch mit der Root-App entfernen.

Entsprächen aber, wie ich im letzten Artikel schon schrieb, entsprächen also diese Ad- und Malwares unsere eigenen destruktiven, lebensfeindlichen Gedanken, entspräche dann der Antivirus-Scanner meiner inneren Heilerin? Oder ist gar die Root-App die heilende Instanz? Was aber, wenn diese selbst schon verseucht war? (War sie das und war sie somit ein Scharlatan?)

Ich entschied mich nach einigem Lesen in Foren, schließlich dazu, eine weitere Root-App, eine, die überall nur beste Rückmeldungen bekam, zu installieren. Leider hat das nicht wirklich funktioniert, aber immerhin konnte ich nun endlich die andere, angeblich verseuchte Root-App deaktivieren. Was immerhin soviel bedeutet wie blockieren, stummschalten, ihr die Hände zu binden.

Nun ja, was die beiden Ad- und Malwares schon alles ausspioniert und vielleicht sogar angeknabbert haben, weiß ich nicht. ('Digitaler Krebs', gibts den Begriff schon?) Fakt ist aber, dass ich jetzt mit zwei nicht mehr wirklich deinstallierbaren, aber immerhin auch nicht aktiven Root-Apps und drei Antivirus-Programmen Ruhe vor der Werbung habe.

Auch nicht schlecht und schon wieder eine Art Gleichnis. Nun ja, ein wenig plump ist es vielleicht schon und ein bisschen schwarz-weiß, aber irgendwie stelle ich mir grad vor, dass dieses Tablet wie ein Menschenleben ist. Alles da. Schwarz, weiß und vor allem die ganze Palette an Grautönen, an Bunttönen. Das »Böse« ist bereits drin, mit einem trojanischen Pferd eingedrungen, aber ich kann es vielleicht aushungern. Und ich kann dem, was heil ist, mehr Raum geben, immer noch mehr Raum, statt das zu fokussieren, was kaputt ist. Stattdessen kann ich das Kaputte mit Salbe und mit Übungen unterstützen, ihm mit Ermutigungen zum Heilerwerden verhelfen. Wenn ich es jedoch immer nur betrachte und stattdessen bedauere, was ich alles versäumt habe und darüber nachdenke, wie das denn überhaupt geschehen konnte und was ich womöglich alles falsch gemacht habe (oh ja, das tue ich; in solchen Gedanken bin ich sozusagen Weltmeisterin!), verliere ich ständig – und vor allem verdammt viel – Energie. Es ist mein verdammtes Leck, das ich endlich versiegeln will.

Mein Kaputttes will ich, wie gestern in der Physiotherapie angefangen, wieder beweglich und geschmeidig machen, es wieder so heil wie möglich werden lassen. Aktiv.

Und das, was heil ist, will ich bestaunen. Will dafür dankbar sein. Will es loben, will es sorgsam berühren, will mich freuen darüber. Ja!

Denn ich kann schließlich – im Gegensatz zu einem PC, einem Handy, einem Tablet – meine körpereigene, seelendurchdrungene Lebensfestplatte nicht einfach auf Werkseinstellung zurückschalten, ich kann sie nicht einfach neu aufsetzen.  
(Schön wärs. Oder auch nicht.)

## **Auflösen**

Manchmal brauche ich offenbar Schmerzen, körperliche zum Beispiel, damit ich endlich aufmerke, mich endlich frage, was ich wirklich brauche. Wegschauen geht nicht mehr. Also gut: was brauche ich? Was kann ich tun, um wieder beweglich zu werden?

Nun ja, mit der Selbstmotivation ringe ich, seit ich mich erinnern kann. Außer natürlich bei Gerne-Dingen, dort nicht. Dort fließt es. Und so lange es fließt, so lange ist alles gut. Und so lange geht es mir gut. Wenn nicht, dann nicht. Dann staut sich der Fluss, dann friert der Fluss ein und dann fängt es in meiner Landschaft, in meinem Körper, über kurz oder lang irgendwo zu schmerzen an. Zuerst ganz leise.

Am besten wäre es also, ich könnte-dürfte-wollte-würde diesen Gerne-Dingen Raum geben, schamlos und ohne schlechtes Gewissen.

Ich weiß, manche der unlieben Dinge sind unumgänglich: Einkaufen (außer ich wäre totale Selbstversorgerin), Steuererklärung ausfüllen (außer ich würde auf dem Mond leben), Rechnungen bezahlen (außer ich würde nichts mehr konsumieren, weder Strom noch Wasser), Fenster putzen (außer es wäre mir egal, wenn die Sonne nicht mehr hineinscheinen kann). Kurz: Sachen halt, die, unerledigt noch lästiger sind als erledigt.

Doch es gibt unliebe Dinge, die eigentlich gar nichts mit mir zu tun haben und sich doch in mir eingenistet haben wie Viren: sich vergleichen mit, sich sorgen um.

Derweil stehen die Gerne-Dinge bereit, hüpfen übermütig, wollen lostanzen; und ich, ich halte sie zurück. Ich muss doch schließlich zuerst noch.

Muss ich wirklich so viel müssen, wie ich zu müssen meine? Müsste ich nicht vielleicht mehr mir zuliebe leben lernen? Die Gerne-Dinge tun?

Ich schweife ab. Die Schmerzen. Die Schulter, die wehe, die nun so langsam meine Lehrerin geworden ist, eine mir eigentlich wohlgesinnte, aber eine, die sich weigert, das Lernziel aus den Augen zu verlieren.

Je länger sie mich fordert – sprich: weh tut –, desto lauter fragt sie mich, ob ich daran glaube, ob ich hoffe, ob ich mir vorstellen kann, dass es je wieder anders werden könnte. Manchmal zweifle ich. Weil ich keine Kraft mehr zu haben glaube, weder zum Hoffen noch zum Vorstellen. Dennoch will ich meine Beweglichkeit zurück und so nicke ich. Meine wehe Schulter fordert mich auf, mich der Dehnung, dem Schmerz darin, zu stellen, mich ihm sogar hinzugeben, ihm zu vertrauen (ja, so habe ich auch geguckt!). Sie fordert mich zu Geduld auf und zu Ausdauer, beides eher nicht so meine Tugenden. Und ja, Zielstrebigkeit – auch diese will sie mir beibringen: Das Ziel heißt in diesem Fall größtmögliche Beweglichkeit der Schulter und des Arms; wie vor dem Vorfall. Das klare Ziel heißt Heilungserfolg. Ich übe. Dehne. Spanne. Drücke. Täglich mehrmals. Allfälliger Kollateralsnutzen könnte sein, dass ich auch in anderen Situationen hinfort ausdauernder, geduldiger, zielstrebiger und beweglicher bin. (Für einmal kein Konjunktiv. Ich will es so. Punkt.)

Ja, klar, ich bin mir bewusst, sehr sogar, dass ich auf einem schmalen Grat wandere, denn nicht alles ist heilbar. Andererseits: Heilung ist eine Tochter von Akzeptanz. Was geworden ist, wurde zuerst als Idee akzeptiert. Erst dann konnte es werden, sich manifestieren, wahr werden. Darum akzeptiere ich also jetzt, so gut es geht, die eingeschränkte Beweglichkeit; und ich imaginieren mir dazu eine bewegliche Schulter, einen wieder wunderbar geschmeidigen Arm.

Nur schon, damit ich hinfort wieder einen Wanderrucksack anziehen kann. Damit wären wir wieder bei meinen Gerne-Dingen, die ich viel mehr tun sollte.

## **In einem Zug zu lesen #10 – Hannes von Rita Falk**

Nun ja, mit den Dampfnudel-Krimis von Rita Falk bin ich ja nie warm geworden, obwohl Freundin L. mir immer vorgeschwärmt hat, wie viel Spaß sie ihr machen. Als Hörbücher. Mag ja sein.

Aber ich bin nun mal einfach keine Hörbuchhörerin, keine Radiohörerin. Keine Ahnung, warum mir dieses Medium nicht behagt. Und als Leserin war mir jedenfalls dieses bayrisch anmutende groteske Geschwurbel nicht geheuer. Zu unliterarisch. Und ich habe es wirklich versucht. Eine Seite lang.

Hannes sei aber gaaanz anders, sagte Freundin L. so lieb und voller Überzeugungskraft, dass ich das Buch annahm und zu lesen versprach.

Letzten Sonntag habe ich es schließlich verschlungen. Nun ja, literarisch anspruchsvoll ist es zwar nicht, aber es ist reiche, reichmachende, tief berührende Herzliteratur. Nicht auf die zuckersüße, herzrosafarbene, rosamundehafte und romantische Weise, sondern ... hm, anders.

Uli, ein fast zweiundzwanzigjähriger Zivi, wird eines schönen Februartages auf Motorrad-Tour mit Freund Hannes Zeuge des schweren Unfalls, den sein Freund trifft. Hannes liegt viele Monate im Koma. Uli schreibt ihm Briefe, damit Hannes, wenn er wieder ins Bewusstsein zurückkehrt, nichts verpasst hat, sondern sich lesend schlau machen kann.

Ulis Briefe sind so echt, so warm, so hoffnungsvoll, so liebenswert, so liebevoll, dass mich immer mal wieder schauderte. Uli erzählt aus seinem Zivi-Alltag in einer privaten Klappe, die er Vogelnest nennt, erzählt aus dem Leben seiner Zöglinge, erzählt von den gemeinsamen Freunden und von Nele, Hannes' Freundin, die schwanger ist. Vielleicht von Hannes, vielleicht von Kalle, der sie seit des Unfalls hingebungsvoll tröstet. Was Uli empört. Wie können die beiden!?

Nein, weiter erzähle ich nicht. Die Geschichte nimmt auf eine Weise ihren Lauf, die für mich sehr glaubwürdig ist. Und die, so ahne ich, kaum jemanden kalt lässt.

Kurz: Eine Hommage auf eine Männerfreundschaft, die selbst der Arzt im Krankenhaus ganz außerordentlich toll findet.

## **Der inneren Weisheit trauen**

Seit ich mich erinnern kann, habe ich nach Antworten gesucht. Nach einfachen, nach komplexen, nach überzeugenden, nach wohltuenden, nach heilsamen. Nach Wegen vielleicht, die meine sein könnten. Wenn ich mich nur genug anstrengte. Wenn ich nur genug glaube. Wenn ich nur alles richtig mache ... Ja dann würde ich bestimmt eines – hoffentlich nicht allzu fernen – Tages glücklich werden und bis ans Ende meiner Tage zufrieden leben.

In meinem Leben bin ich vielen herzklugen und herzweisen Menschen begegnet. Manchen im echten Leben, manchen in Büchern. Sobald das, was sie sagten, bei mir die Hoffnung auszulösen

vermochte, dass sie wissen könnten, wie das mit diesem Leben geht, habe ich mich ihnen angeschlossen – als Jugendlichen den Frommen, später den Suchenden. Ich habe mir deren Wissen und Erkenntnisse einzuverleiben versucht, denn ich war überzeugt davon, dass alle anderen eh viel klüger und viel weiser sind, als ich je sein kann. Ja, ich fühlte mich in meinem Leben sehr oft dumm und unwissend – jedenfalls was die wirklich wichtigen Dinge des Lebens betrifft. Die Sache mit der Zufriedenheit und so. (Denn eigentlich ging es mir ja vor allem und immer nur darum ...).

Nein, dieses tiefe Sehnen ist nicht grundsätzlich schlecht, im Gegenteil, es macht mich neugierig auf Antworten. Schädlich für mich war daran, dass ich mich mehrheitlich am Außen orientiert und andern mehr statt mir und meinem inneren Wissen geglaubt habe. Mir zu vertrauen gar nicht erst richtig probiert habe. Weil es mich, wann immer ich es doch getan hatte, ins pure Chaos führte. (Erst jetzt, hinterher, begreife ich all die Chancen, die im Chaos liegen und die ich selten genutzt habe ... wobei ... wer weiß das schon so genau?)

Mit all dem gesehenen, gehörten, mir angelesenen Wissen könnte ich ganze Weisheitsbücher füllen. Und ja, natürlich ist das eine oder andere Wissenspflänzlein da und dort in meinem Herzgärtchen angewachsen und hat mir beim Leben geholfen. Es ist nicht alles Theorie geblieben. Zum Beispiel jetzt, die Erkenntnisse Klaus Bernhards aus der Hirnforschung: Das sind tolle Hilfsmittel. Aber, wie alle vorher kennengelernten Werkzeuge wirken auch sie nur, wenn ich ihnen in mir eine Brücke baue, vom Kopf in den Bauch, ins Herz.

Rezepte für ein gutes Leben funktionieren eben nicht bei allen gleich. Wichtig ist, dass wir unsere eigenen Menüs entdecken.

## **In einem Zug zu lesen #11 – Schattenstill von Tana French**

Manche Geschichten hallen über die letzten Seiten eines Buches hinaus nach. Mit Schattenstill von Tana French geht es mir so.

Schon der Klappentext ging mir unter die Haut: »Broken Harbour, eine windgepeitschte Geisterstadt voller Bauruinen nördlich von Dublin: In einem der wenigen bewohnten Häuser wird eine junge Familie tot aufgefunden. In den Wänden ihres hübsch eingerichteten Häuschens klaffen rätselhafte Löcher. Detective Mike Kennedy ist überzeugt, dass er den Fall lösen wird, schließlich arbeitet niemand in der Mordkommission so effektiv wie er. Doch Broken Harbour entpuppt sich als erbarmungsloser Abgrund, der auch ihn zu verschlingen droht.«

Quelle: [krimicouch](#)

Geht es hier um erweiterten Suizid, fragte ich mich mit Mike Kennedy, dem Dubliner Ermittler, als er das erste Mal den Tatort betritt. Oder ist alles ganz anders, da keine Waffe gefunden wird.

Jennys Sehnsucht nach der perfekten heilen kleinen Welt am Arsch der Welt, Pats Anspruch an sich selbst, seine kleine Familie ernähren zu können und die Rezession, die sowohl Karriere- als auch Lebensträume auffrisst. Familienwahnsinn vom Feinsten. Und wie passt Conor da hinein, der mehr

und mehr sein eigenes Leben verpasst und sich stattdessen ein anderes übergezogen hat? Und Fiona, Jennys Schwester, wie viel weiß sie wirklich?

Wie Wahnsinn entsteht? Hier können wir ihm zuschauen. In den Ritzen des Alltags, aus einem winzigen Sprung, einem Leck, unerwartet. Leise zuerst, allmählich fordernder. Und doch so verdammt alltäglich.

Die ganze Geschichte dreht sich um fast nichts anderes als um die vielen Farben des Sterbens und ist eine der heftigsten, die ich in der letzten Zeit gelesen habe. Zwischen den Zeilen die drängende Sehnsucht danach, anders zu leben. Und nicht mehr zu leben auch. Jedenfalls nicht mehr so. Auch die Sehnsucht nach Dazugehörigkeit trieft aus jeder Zeile.

Die Autorin wechselt virtuos die Erzählebenen, schwenkt von der Gegenwart zurück in Mikes Kindheit, von der Ermittlungsarbeit zur privaten Ebene, in welcher sich Mikes Sorgen vor allem um seine schon als Kind verrückt gewordene geliebte, kleine Schwester Dina dreht, die den erweiterten Suizid der Mutter aus bis heute unerfindlichen Gründen als kleines Mädchen überlebt hat.

Und schließlich ist da noch der junge Detective, Mikes neuer Partner, der die Gerechtigkeit neu erfinden will.

Fragen nach den Grundwerten, nach dem Warum und dem Zufall, nach Gewissen und Wahrhaftigkeit tauchen auf. Wo fängt Korruption an und was kann man ihr entgegenhalten, wenn es ans Eingemachte geht?

Niemals moralisiert Tana French, sie lässt aber ihren Figuren Raum, ihre eigene Sicht der Dinge fühlbar, sichtbar, erkennbar zu machen. Sie zeichnet komplexe Charaktere, eine dichte und dennoch nachvollziehbare, lebendig geschilderte Handlung. Mit ihrer beinahe lyrischen Sprache schafft sie eine dichte Atmosphäre, die diesen Kriminalroman zu einem Erlebnis macht, das nachhaltig berührt.

Am Schluss bleibt Respekt. Am Schluss bleiben auch Enttäuschung, Traurigkeit und eine leise Verzweiflung drüber, dass es so gekommen ist, wie es gekommen ist. Die Unvermeidlichkeit der Dinge.

Trotz allem fühle ich mich nicht nur aufgewühlt, erschöpft und traurig trotz der schweren Kost. Ich fühle mich auch irgendwie ein bisschen besser verstanden in meiner eigenen Geschichte, die auf einigen Ebenen mit dieser hier resoniert. Verständnis, ja. Schmerzliche Erleichterung, sozusagen.

## **Der Kohlraub zu T. oder das etwas andere Containern**

Wir hatten die Wanderschuhe geschnürt, gestern Nachmittag, und fuhren mit dem Auto einfach mal drauflos. Irgendwohin, wo wir noch nie gewesen sind. Die Sonne hatte uns herausgelockt, hatte von Weitblick und Übers-Land-Wandern geschwärmt.

Da, guck, da könnten wir rauf! Beim Vorüberfahren entdecken wir auf einem kleinen Hügel eine kleine Ruine, doch in der unmittelbaren Nähe ist keine Parkbucht, der Weg zudem kurvig und schmal. So parkten wir im nächsten Dorf und wanderten zwischen Häusern, an Gärten und Bauernhöfen vorbei an einen nahen Bach, der uns von der Ruine trennte. Auf einmal fanden wir, wider Erwarten, eine kleine Brücke.

**Lektion 1:** Alles ist anders als es scheint.

Einem wunderbaren kleinen Wanderweg durch den steilen Wald bergan folgend, finden wir uns auf einmal auf einer kleinen Ebene mit Feldern und Wiesen wieder, an deren Ende die Ruine auf uns wartet.

**Lektion 2:** Umwege sind oft schöner als direkte Wege.

Eine Performance könnten wir es nennen, das hier, und ich könnte, so sagte ich zu Irgendlink, ich könnte morgen einen vollumfänglich im Konjunktiv geschriebenen Blogartikel kreieren. Im Artikel würde es, so sagte ich, um dieses Kohlfeld hier gehen. Um die Fülle und den Überfluss zum einen und um die Wegwerfmentalität zum anderen. Um die Schönheit im Zerfall und um den Reichtum, den man nur findet, wenn man sich bückt. Im Krieg, sagte ich, im Krieg wäre dieses Feld hier nicht so, wie es jetzt ist und nun wisse ich nicht, ob ich darüber froh oder traurig sein sollte. Dass kein Krieg ist. Und dass wir von dem, was hier noch rumliegt, einen Jahr lang leben könnten.

**Lektion 3:** Es hat genug für alle. Eigentlich.

Containern kann man offenbar auch auf dem Land. Nur ohne Container. Wir bücken uns und ernten einige krause Köpfe. Irgendlink nicht ganz ohne Skrupel, weshalb wir uns gegenseitig beim Weiterwandern erzählen, was wir sagen werden, wenn uns jemand des Kohldiebstahls bezichtigen würde. Unsere Geschichten werden skurriler, je weiter wir wanderten.

Zurück beim Auto, das nahe beim dörflichen Werkhof auf uns wartet, finden wir weitere Sujets. Auch hier wieder Abfall. Überfluss. Reichtum.

**Lektion 4:** Schönheit ist überall und liegt im Auge der Betrachtenden. Kunst auch.**Lektion 5:** Spielen macht Spaß.

Am Abend gabs – wen wundert's? – Kohl. Kohlroulade, blanchierte und mit Kicherbsen-Gemüse-Zöix gefüllte Kohlblätter. So lecker.

Und über die Krönung unserer Kohl-Performance kichern wir noch immer. Unsere neue Kunstrichtung heißt nämlich Des Kaisers neue Fürze.

## **Fast wie Brote**

Wären wir Brote, entspräche das Mehl unserer Herkunft, sagte ich. Dinkel, Roggen, von mir aus

auch Weizen. Vollkorn oder fein gemahlt, gemischt oder pur, mit Nüssen und Kernen womöglich. Dazu kämen weitere genetische Veranlagungen – Hefe, Sauerteig, Backferment, was immer dem Mehl Auftrieb gibt, damit es nicht verklebt, sondern sich entfalten kann. Und natürlich Wasser und Salz, beides unabdingbar. Maß und Qualität sind dabei entscheidend für ein gutes Ergebnis. Geknetet wird das Ganze neun Monate im Mutterbauch. Schließlich wird das Ganze einige Jahre mit oder ohne Backform gebacken, bevor der junge Mensch irgendwann auf eigenen Füßen in die Welt hinausziehen kann.

So sinnierte ich, als wir auf Irgendlinks Zug warteten, der ihn nach den gemeinsamen Tagen bei mir heimwärts fahren würde.

Klar, sagte ich, das Bild hinkt. Im Gegensatz zum Brot kann sich ja ein Mensch, selbst wenn er ein Leben lang das Format seiner Backform mit sich herumträgt, weiterhin entwickeln. Das Hirn verändert sich schließlich laufend, nichts muss bleiben wie es ist. Wir sind nicht auf Gedeih und Verderb Gefangene unserer Prägungen.

Ich seufzte. Theorie ist eins, aber praktisch ist es so einfach nicht wirklich, das Ding mit dem Sich-Selbst-Verändern. Der Vorsatz zum Beispiel, hinfort glücklich zu leben, wird ein Vorsatz bleiben, wenn ich ihn nicht nach und nach auf eine zu mir passende Weise integriere. Ein bisschen ist es ja wie mit der geschrumpften Gelenkkapsel in meiner frozen shoulder. Immer wieder muss ich die Gelenke ein wenig über die harten Schrumpfungsgrenzen hinausdehnen, damit meine Schulter als Ganzes langsam wieder beweglicher wird.

Notwendig gewordene oder auch ersehnte und gewünschte Veränderungen umzusetzen ist vielleicht eine der größten Herausforderungen des Menschseins. Immer wieder geht es dabei darum, unsere Grenzen zu weiten; Grenzen, die aus Gründen der Bequemlichkeit und der Gewohnheit gewachsen sind. Grenzen, die wir möglicherweise gezogen haben, um unsere Ruhe zu haben.

Um Grenzen geht es auch bei Irgendlinks neuer Reise, auf welche er sich dieser Tage machen wird. Um Identifizierung, Orte, Geschichte. Sein Reisealltag bildet das Rankgerüst dieser neuen reiseliterarischen Studie, die sich mit dem kollektiven Wir-Alltag einer europäischen, globalisierten Gesellschaft vermischt. Heute, also am 8. März, interviewt ein Fernsehteam des SWR Jürgen Rinck zu seiner Tour, denn seine Reise wird in eine Doku über das Land Rheinland-Pfalz integriert.

Immer wieder bricht er – brechen wir, brechen Reisende – aus Gewohnheiten aus. Immer wieder brechen wir alte Grenzen auf und machen uns daran, Neues zu erkunden, doch wie viel Gewohnheit, wie viel Neues für jede und jeden gut ist, können wir nur selbst entscheiden.

Hey, diese Metapher mit dem Brot? Auch wenn sie hinkt, sie gefällt mir, sagte Irgendlink zwischen dem dritt- und viertletzten Abschiedskuss. Und, weißt du was? Wenn wir alt, sprich altbacken, geworden sind, werden wir einfach zusammen *Torta di pane* (Brottorte).

Romantisch? Kann er.



## **Manchmal so**

Manchmal kommt Manchmal bei mir vorbei.  
Manchmal spiele ich mit Manchmal.  
Draußen oder drinnen – manchmal so, manchmal so.  
Manchmal Himmel und Hölle, manchmal Stille Post.

Und ja, manchmal wäre ich gerne wie Manchmal.  
Und manchmal wäre ich gerne anders anders.  
Manchmal wäre ich zum Beispiel gerne so wie X.  
Und manchmal lieber so wie Y.

Manchmal aber bin ich gerne so wie ich bin.  
Immer öfter – jedenfalls manchmal.

## **In einem Zug zu lesen #12 – Sterbenskalt von Tana French**

Ich lese seit ein paar Tagen ein weiteres Buch von Tana French. Sterbenskalt heißt es. Ein Thriller. Irish noir. Der Protagonist und Ich-Erzähler Francis Mackey, Undercoverbulle, ist in einem der heruntergekommensten Familien in einem der heruntergekommensten Quartiere Dublins aufgewachsen. Gewalt und Alkohol beim Vater, Gehässigkeiten vom Morgen bis zum Abend von der Mutter. Mit neunzehn abgehauen, untergetaucht, hat er sich gerappelt und ist Polizist geworden.

Dinge sind geschehen – vor fünfzig Jahren, vor zweiundzwanzig Jahren –, die im Laufe der Geschichte nach und nach erkannt und vor meinen Augen zusammengesetzt werden. Dinge, die anders gelaufen wären, wenn damals andere Dinge, frühere Dinge, anders gelaufen wären. Wenn doch bloß damals. (Und ja, hier geht es unter anderem um die Folgen einer katholischen Doppelmoral.)

Nun muss Francis also zurück an den dunklen Ort seiner Kindheit, an den Faithful Place, um den Tod seiner früheren Freundin Rosie, von der er glaubte, dass sie damals ohne ihn weggelaufen ist, aufzuklären. Als Tage später sein kleiner Bruder Kevin unter unklaren Umständen stirbt, geraten Dinge in Bewegung, mit denen niemand gerechnet hat.

Ich gestehe es nur ungern, aber obwohl er ein ziemliches Arschloch ist, mag ich diesen Francis irgendwie, den das Leben so gebeutelt und ihm seine Liebste genommen hat. Wobei ich im Laufe der Geschichte einige Schritte von meiner spontanen Sympathie wegrücke. Damals hätte vieles anders, besser laufen können. Auch was jetzt getan wird, hat Auswirkungen auf alles, was später sein wird, doch Francis ist nicht in der Lage, jene Dinge, die damals falsch gelaufen sind, mit einem empathischen, verzeihenden Blick zu betrachten – nicht die Verfehlungen seiner Eltern, nicht die Schwächen seiner Geschwister, um den Schalter gleichsam umzulegen. Ohne es zu merken, wird er seinen Eltern, die er zutiefst verabscheut, in ihrer Gewaltbereitschaft immer ähnlicher. Wenn auch reflektierter. Er schaut sich selbst dabei zu, wie er auf den Abgrund zusteuert. Unaufhaltsam.

Was hindert ihn daran, auszusteigen, die Dinge gut sein zu lassen und das Ganze aus einer übergeordneten Warte zu betrachten? Ist es sein Ruf nach Gerechtigkeit? Persönliche Rache?

Über all den die Mordermittlung betreffenden Passagen, beschäftigt sich Francis mit dem Wohlergehen seiner neun Jahre alten Tochter Holly, die er über alles liebt und die seit der Scheidung vor zwei Jahren bei ihrer Mutter Olivia lebt. Nur die Wochenenden verbringt sie mit ihrem Vater Francis. Dieser versucht seiner Tochter die Realität in gut verdaulichen Häppchen zu präsentieren und bewahrt sie in einer Heile-Welt-Blase. Zweiundzwanzig Jahre lang hat er sein Elternhaus gemieden und auch seiner Tochter kaum etwas von seiner Familie erzählt, um ihr den als Kind und Jugendlicher erlebten Wahnsinn zu ersparen. Nur mit der jüngsten seiner Geschwister, seiner Schwester Jackie, hatte Francis wieder Kontakt aufgenommen. Als er im Laufe der Geschichte erfährt, dass seine Exfrau und seine jüngste Schwester seine Tochter bereits seit einem Jahr – auf deren ausdrücklichen Wunsch hin – mit den Großeltern bekannt gemacht haben und regelmäßig besuchen, wird er unglaublich wütend. Alles, was er vermeiden wollte, ist eingetroffen. Und es wird immer schlimmer, als die kleine Holly, die sich mit den aufgeschnappten Häppchen über den Mord an Rosie nicht zufrieden geben will und nach Zusammenhängen fragt; anfängt, heikle Fragen zu stellen und Geheimnisse zu bewahren.

Ein Buch über die Macht der Manipulation, über Moral und ihre Grenzen, über Doppelmoral, Übergriffigkeiten und seien sie noch so subtil und über die Sehnsucht nach dem ganz persönlichen Glück.

Ein weiteres genial geschriebenes Buch von Tana French, meiner Meisterin der Milieustudien. Der irischen Mentalität. Des Irish noir.

## **#UmsLand mit @irgendlink – Ein Gespräch mit dem Zweibrücker Konzeptkünstler Jürgen Rinck**

**Eine Grenzerfahrung der ganz besonderen Art hat Jürgen Rinck gestartet. Ums eigene Land, ums eigene Bundesland, radelt er zurzeit. Mit dabei sind natürlich sein Rad und wie immer sein Smartphone. Beide sind essentielle Elemente seiner Livereise-Konzeptkunst. Dank Blog und Twitter sind wir auch diesmal wieder unmittelbar und interaktiv dabei, wenn Rinck unterwegs seine Bilder und Texte kreiert. Auch das von ihm erschaffene Konzept der Kunststraße – alle zehn Kilometer ein Bild in Fahrrichtung aufzunehmen – wird er diesmal wieder umsetzen. Die Kunststraße ist seit über zwei Jahrzehnten seine Hommage an die Straße, an das graue Band, das niemals endet.**

Seit der Konzeptkünstler Jürgen Rinck vor bald fünf Jahren das erste Mal Werke der damals noch sehr neuen Kunstbewegung Appspressionismus ausgestellt hat, ist viel geschehen. Rinck nennt diese von ihm mitbegründete Kunstbewegung auch iDogma und meint damit jegliche Kunst, die von A-Z auf einem Smartphone gestaltet wurde. Text oder Bild ist dabei einerlei. Ein Kunstgenre, das er seither stetig weiterentwickelt hat. Kontinuierlich hat sich in den letzten Jahren auch die

Software weiterentwickelt – smarte Foto- und Bildbearbeitungstechniken ebenso wie diverse Publikationsmöglichkeiten über soziale Netzwerke. Rinck nutzt einige dieser Plattformen, um sich während seiner Kunstreisen als eine Art gläserner Mensch oder radelnder Avatar zu performen. Über Twitter und Blog können Interessierte so seinen Reisen und seinen Gedanken zum Unterwegssein fast in Echtzeit folgen.

Ich habe ihm zu seiner aktuellen Reise, die er am 9. März 2017 gestartet hat, einige Fragen gestellt.

*Was hat sich verändert, seit du vor fünf Jahren zu deiner ersten großen Livereise aufgebrochen bist, um während vier Monaten die Nordsee zu umradeln?*

Außenrum hat sich sehr viel verändert, rein weltgeschichtlich. Auch ich selbst habe viel erlebt in den letzten Jahren. Außer ums die Nordsee bin ich unter anderem ans Nordkap und nach Gibraltar geradelt. Die aktuelle Tour dreht sich buchstäblich um das Land Rheinland-Pfalz.

*Bei der Nordsee war die Strecke vom Meer vorgegeben, beim Nordkap und bei Gibraltar waren die Ziele ebenfalls klar vorgegeben. Was unterscheidet dein nächstes, geografisch nahes Projekt von den fernen Radreisen?*

Das nächste, nahe Projekt gleicht insofern den anderen Projekten als dass ich wieder mein Livereise-Konzept umsetze – das heißt ich schreibe im Blog und auf Twitter und zeige dort auch Bilder von der Reise. Diesmal erkunde ich nur im Kleinen Neuland, nachdem ich das zuvor im Großen gemacht habe. Der große Unterschied liegt darin, dass die Strecke diesmal kürzer ist – allerdings mit um die tausend Kilometern nicht ganz kurz –, aber kürzer als die großen, fernen Europaziele. Und es gibt diesmal keine Grenzen, die ich überschreiten werde, zumindest keine politischen. Bei den anderen Reisen habe ich jeweils nationale Grenzen überschritten, diesmal streiche ich der rheinlandpfälzischen Landesgrenze entlang, auf dem Rheinland-Pfalz-Radweg.

*Das Stichwort Grenze drängt sich mir da dennoch auf. Wird das in irgendeiner Form in deinen geplanten Blog- und Twitterberichten thematisiert?*

Ja, das ist vorgesehen. Einerseits weil ich selbst sehr nahe an der Grenze lebe, andererseits will ich den Fragen nachgehen: Wie kommt es überhaupt zu Grenzen? Oder: Wie muss man denken, dass man Grenzen wahrnimmt? Es gibt hier ja ganz unterschiedliche Grenzen: Die Stadtgrenze, die regionale pfälzische Grenze, doch Rheinland-Pfalz ist größer. Da gibt es Rheinhessen, Hunsrück, Eifel, Mittelrhein, Westerwald, Saarpfalz und die Pfalz ... und je nachdem, wo ich bin, kann ich die Grenze so oder eben anders wahrnehmen. Grenze ist wahrscheinlich auch ein Element, das man nur wahrnimmt, wenn man seinen Standort als solchen wahrnimmt und sich verteidigen will oder von den andern abgrenzen.

*Das klingt für mich politisch. Hat Grenze für dich mit Perspektive zu tun?*

Ja, auf jeden Fall. Eigentlich sehe ich mich selbst ja als unpolitisch und würde es am liebsten vermeiden, Stellung beziehen zu müssen, doch in letzter Zeit hat sich ja so viel verändert, zum

Beispiel in der weltweiten Migration und damit kommt die Frage immer wieder, ob es gut ist Grenzen auf- oder wieder zuzumachen, so dass ich mich diesem Thema nicht mehr entziehen kann. Man wird da quasi eingesaugt in das Politisch-Sein-Müssen.

*Das heißt, wir dürfen bei deinem zukünftigen Blogartikeln auch hin und wieder ein politisches Statement erwarten?*

Es ist nicht auszuschließen. Ich will nicht groß politisch werden, doch es ist kaum möglich, neutral und unpolitisch zu sein.

*Kunst ist für dich also sowohl politisch als auch bewusst nicht politisch? Wie würdest du in diesem Kontext deine Vision von Kunst, von deiner Kunst, denn beschreiben?*

Meine Vision ist, dass meine Kunst entsteht, während andere darüber nachdenken (lacht). Ich mache einfach, was ich mache. Ohne den Anspruch zu erheben, dass es gut ist oder dass es überhaupt irgendwie ist. Am liebsten würde ich einfach nur an meinen Projekten arbeiten ohne mich um Ergebnisse kümmern zu müssen, oder um Zeitpläne und um Wertungen. Das sollen andere machen.

*Ein kleines Schlusswort: Was ist dein roter Faden in deiner Kunst/Nicht-Kunst?*

(lacht wieder) Mein roter Faden ist es, das Alltagsgeschehen zu dokumentieren. Was zählt, ist die Gegenwart.

*Ich bedanke mich herzlich für dieses anregende Gespräch.*

## **Das Ding mit dem Respekt oder Mut zum Mut**

Ich bin nicht unschuldig daran, dass andere zuweilen auf mir und meinen Nerven und Gefühlen herumtrampeln, denn ich lasse es ja zu. Womöglich lade ich andere sogar geradezu dazu ein, weil ich mich erst spät zur Wehr setze. Mich zu wehren kommt in meinem Repertoire natürlicherweise nicht wirklich vor, diese App funktioniert in meinem Betriebssystem nicht. Noch nicht jedenfalls. Mich für mich zu wehren habe ich nicht gelernt, nur ein bisschen bei anderen abgeschaut und ja, ich fühle mich dabei unwohl wie in fremden Schuhen.

Ich wehre mich aber auch aus einem zweiten Grund in der Regel nicht für mich: Weil ich nämlich immer sooo viel Verständnis für die Probleme der anderen habe und deshalb vor mir immer sehr schnell eine Rechtfertigung dafür finde, warum die andere gerade jetzt so böse zu mir sind (ja, das ist jetzt ein bisschen ironisch, aber nur ein bisschen ...).

Ich will das nicht mehr. Was also tun? Ich beschließe hiermit, Respekt für mich einzufordern, für mich und meine Gefühle: diesen ganz normalen, ganz alltäglichen, ganz natürlichen Respekt, den ich grundsätzlich allen entgegen bringe. Ich fordere zum Beispiel einen Dank, wenn ich jemandem einen Gefallen getan habe. Ohne mich dafür zu schämen, dass ich dieses Bedürfnis nach

Anerkennung habe. Danke zu sagen gehört ja eigentlich zu unserem natürlichen, normalen, respektvollen Umgang mit dazu. Ich spreche meine Bedürfnisse klar aus, ohne mit Laternen- und Zaunpfählen zu winken.

Und ich beschließe ebenfalls, dass ich rechtzeitig sage, wenn ich finde, dass jemand mich verletzt hat, ob absichtlich oder nicht. Wie soll mein Gegenüber sonst wissen, wo meine Grenzen sind? Natürlich mache ich mich damit verletzbar und angreifbar. Aber wie habe ich doch gestern getwittert? »Was wäre, wenn Scheitern das neue Erfolgreichsein wäre?«

Mit Scheitern meine ich hier alle Formen des Eingeständnisses, dass wir Fehler machen, dass wir nicht alles wissen, dass wir keine Superhelden sind, dass wir einfach ganz normale, verrückte Menschen sind.

Wenn wir alle damit anfangen, uns in unseren persönlichen Umfeldern aufrichtiger und damit eben auch verletztlicher zu verhalten, wird das den Umgang miteinander sehr nachhaltig verändern.

Und ja, dazu braucht es viel Mut. Den wünsch ich mir. Und dir auch. Dir ebenfalls.

## **Hinter der Kamera**

Filmen und Fotografieren an sich faszinieren mich, seit ich zurückdenken kann. Und es ist nicht mal unbedingt der Filminhalt – der aber schon auch, klar –, mehr noch die Technik des Filmens, des Abbildens, der Möglichkeiten, des Schneidens und alles, was damit zu tun hat. Darum bin ich echt dankbar, dass ich am gestrigen Drehnachmittag in Ludwigshafen mit dabei sein konnte.

Das rheinlandpfälzische Regionalfernsehen SWR produziert anlässlich des siebzigjährigen Jubiläums des Bundeslandes eine siebenteilige Reihe über verschiedene spezifische Aspekte des Landes. Henriette von Hellborn, welche die erste Folge zum Themenbereich Heimatgefühle und Grenzen fokussiert, ist bei ihren Recherchen auf Irgendlinks Ums Land-Projekt aufmerksam geworden und hat ihn darum eingeladen, sein Projekt in diesen Film einzubringen und mit seiner Präsenz und Kunst in Text und Bild die unterschiedlichen Regionen des Bundeslandes – einfach dadurch, dass er es umradelt – zu etwas Ganzem zu machen. In dessen ganzer Heterogenität.

Die Begeisterung, die Henriette beim Drehen an den Tag legt, springt auf uns alle über, die wir vor Ort sind. 'Vor Ort' war das Theater Hemshofsachtel, das in der Tatort-Serie Babbeldasch einen der wichtigsten Drehorte gegeben hat. Was ich bis gestern nicht so richtig begriffen hatte: Die im Film involvierten Theaterleute waren authentisch, drei von ihnen haben wir gestern live beim Dreh erlebt, darunter die wunderbare Frau Mott, die im neuen Film Irgendlink ein Wasser spendiert und mit ihm über Land und Leute, über Sprache und Dialekte fabuliert.

Dass sie uns nach dem Dreh zur gestrigen Abendvorstellung ins Theater eingeladen hat, fand ich total rührend. Nach dem ersten Dreh im Theater – Frau Mott und Irgendlink im Gespräch – sind wir raus auf die Straße, um Irgendlink in Fahrt zu sehen (da habe ich vergessen Fotos zu machen).

Der dritte und vierte Dreh spielen vor dem Eingang des Theaters. Irgendlink, wie er auf den Eingang zuradelt und die Eingangstreppe zum Kellertheater hinuntersteigt, den Helm ausziehend.

Wie oft der Kameramann die Kamera vom Stativ runtergenommen, neu montiert und neu ausgerichtet hat, habe ich nicht gezählt. Viele viele Male. Mal halbhoch, mal am Boden, mal auf einer Schiene, mal auf der Schulter ... immer war er auf Achse. Jede Szene wurde mehrmals aufgenommen, damit beim Zusammenschnitt alle Möglichkeiten offen stehen. Als Schlusszene gibt es ein kleines Interview mit Irgendlink, sein persönliches Fazit als Schlusswort sozusagen.

Ich schaue derweil fasziniert zu, mache Fotos und kleine Filmchen, denn es ist eine Freude, dem Fernseherteam bei der Arbeit zuzuschauen. Nur schon diese Ruhe und Konzentration, die der Tonmann mit seinem Fellmikrofon ausstrahlt – einfach klasse. Ein eingespieltes Team, das immer wieder lacht, gemeinsam nach optimalen Lösungen sucht und definitiv viel Spaß an der Arbeit hat.

Nach dem köstlichen Abendessen in Alt-Bundeskanzler Helmut Kohls Stammkneipe sind wir durch die Stadt flaniert und haben uns später schließlich unters Theaterpublikum gemischt. Umstände halber sind wir nur bis zur Pause des Theaterstücks 'Ä Schlitzohr zum Vererbe' geblieben. Auf dem Rückweg haben wir uns mögliche Fortsetzungen und Enden des Stücks ausgedacht. Fortsetzungen zum Beispiel, in denen die Figuren nicht klischeehafte Männer (Machos) und Frauen (relativ dumme, schürzchentragende Kaffeekocherinnen) sondern emanzipierte Menschen gewesen wären. Geworden sind. Aber wer weiß: ob das Publikum dann noch hingehen würde?

Was ich allerdings hundertpro sagen kann: Klasse spielen tun sie! Allen voran Frau Mott mit ihrem Schalk. Applaus und Dankeschön!

## Wertewandel

»Entscheide du dich für eine Philosophie und richtest dein Leben danach aus oder suchst du dir eine Philosophie, die zu deinem Leben passt?«, fragte [Kai gestern auf Twitter](#).

»Wie wäre es mit einer flexiblen Philosophie, die man dem eigenen Lebensweg immer wieder anpasst?«, fragte [Irgendlink](#) zurück.

»Es fängt viel früher an, mit Werten, mit Identifikation. Darum herum schneidert man sich seine Philosophie wie ein maßgeschneidertes Kleid«, [schlug ich vor](#).

»Mir scheint, das ist mehr als alles andere einem Wandel unterworfen. (Außer die ethischen Grundwerte.)«, warf [Frau Rebis](#) ein.

»Welche Variante ist besser für mein Leben? Uff ...«, fragte sich [der Emil](#).

Ist das Konzept, das uns im Leben motiviert, womöglich ein Sowohl-als-auch-Ding, wie es [Frau Traumspruch](#) und [Frau Rebis](#) später zur Diskussion vorschlugen?

Wandeln sich die Werte oder wandelt sich ihre Glaubwürdigkeit? Oder wandelt sich unser Verhältnis zu unseren Werten? Und wie ist es mit den Fakten, auf die wir diese gründen? Wie wahr sind sie? Sind sie noch immer vertrauenswürdig? Nützen sie sich womöglich im Laufe der Zeit ab oder werden von anderen Fakten widerlegt? Wem können wir überhaupt noch vertrauen?

Genau darüber hat [Christine Steiger](#) in der neuen [SPUREN-Ausgabe, Nr. 123](#), eine [wunderbare Kolumne](#) geschrieben. Wahre Fakten versus Fake News. (Und ja, das war soeben ein hemmungsloser Werbespot für diese tolle Zeitschrift!)

Vertraue ich mir? Vertraue ich dem, was ich zu wissen meine und für richtig halte? Warum glaube ich, dass das genau so richtig und wahr ist? Wer hat es mir gesagt? Welche Beweise brauche ich, woran halte ich mich fest?

Was ist mir wichtig und warum?  
Schreiben. Weil es mir gut tut.

Und weil wir alle viel mehr das tun sollten, was uns gut tut. Wie es die schwedische Thrillerautorin Kristina Ohlsson in ihrem Nachwort zum grandiosen Thriller [Papierjunge](#) meisterhaft geschrieben hat ([Link zum Nachwort](#)). Und warum sie die Spirale durchbrochen hat, ausgestiegen ist, nur noch schreibt. Warum wohl? Ja. Weil es ihr gut tut.

Und ja, auch ich könnte zurzeit, rein theoretisch, jeden Tag schreiben. Weil es mir gut tut, mich erdet, mich zentriert. Ich könnte ganz viel schreiben. Stundenlang. Aber wie nannte es Milena Moser in ihrem [letzten Blogartikel, Ein ziemlich guter Tag](#), gleich noch? *Der Fluch der perfekten Bedingungen*. Ja, das ist es vielleicht auch bei mir, wenn auch mit ein bisschen anderen Vorzeichen. Jetzt, wo ich könnte, weil ich zurzeit ja auf Stellensuche bin und darum gaaanz viel Zeit für mich habe, fallen mir immer wieder alle möglichen Gründe ein, nicht zu schreiben. Und das, obwohl ich schreiben will. Natürlich sind auch die Schmerzen in der Schulter, im Nacken und im Kopf, wenn ich zu lange an der Kiste sitze, ein Vorwand, es nicht zu tun. Oder aber ich arbeite weiter an der [Trauer-Webseite](#), die ich mit anderen zusammen für andere verwaiste Eltern oder Geschwister gebaut habe. Viel Zeit und Herzblut habe ich schon in dieses Projekt investiert und mich gestern – aus Gründen wie Arztrechnungen und »Ich brauche unbedingt neue Turnschuhe« – sogar dazu durchgerungen, dort ein [Spendenschweinchen](#) einzurichten. Oder vielleicht auch aus dem Gedanken heraus: Ich gebe etwas in die Welt, also darf mir die Welt dafür etwas zurückgeben. Das Prinzip des Ausgleichens. So was in der Art.

Fakt ist, dass ich zwar Schriftstellerin bin, mich als Schriftstellerin fühle, mich als Schriftstellerin denke, aber davon nicht leben kann. Aus Gründen mangelnden Talents in Selbstvermarktung unter anderem. Und ja, auch Selbstzweifel sind ein Thema. Und ja, da beneide ich manchmal jene Menschen, die weniger gehemmt und weniger publikumsängstlich sind, die einfach hingehen und ihr Ding in den Raum stellen können. Sich vermarkten, ohne dass es nach Vermarktung stinkt.

Ausgerechnet in diese Gedanken hinein lese ich bei Luisa Francia über den Neid: »Neid ist die dunkle Schwester des Erfolgs. Sie kriecht überall hinein und verbreitet das schleichende Gift. Warum hat die das und ich nicht? Warum kann sie sich das leisten und ich nicht? Warum hat die Erfolg, die ist doch total blöd! Dabei ist Neid eigentlich die Therapeutin: schau hin. Das fehlt dir! **Das willst du erreichen!** Das ärgert dich!

Wenn eine/r etwas erreicht hat das fast nie damit zu tun, dass ein/e andere/r das nicht erreicht. Doch

im kopf der neidischen person verbindet sich das. Die eigene enttäuschung, wut, der eigene mangel wird mit dem gelingen der anderen person verkoppelt. Das ist doch ungerecht! Und ja: diese welt ist nicht gerecht. Doch die beste möglichkeit diese ungerechtigkeit zu durchbrechen ist die entschlossenheit herauszufinden was wirklich fehlt, was erreicht werden soll und die mittel und wege zu finden, die da hin führen.«

Quelle: [salamandra.de](http://salamandra.de) | [luisa in one world](http://luisa.in.one.world) – 28.03.2017 um 07:01:47

Ich schlucke leer und wünsche mir genau diese Hartnäckigkeit. Und diesen Mut. Und ja, ich wünsche mir langsam auch etwas, das ich bis vor kurzem nicht mal ohne Gänsehaut denken konnte: Erfolg. Gelingen. Auch in Form von endlich mal genug Geld auf dem Konto.

(Und schon will ich gleich wieder erklären, schon will ich nachschieben, dass das falsch klingen und falsch verstanden werden könnte, egoistisch zum Beispiel etc. ..., aber ich lasse es jetzt einfach mal so stehen.)

Ah, meine maßgeschneiderte Lebensphilosophie? Alles hängt miteinander zusammen. Darum denke und handle ich so liebevoll ich kann, lege da und dort ein paar gute Spuren aus, und mache möglichst wenig kaputt.

## **Frühling trotz allem**

Auch wenn die Welt da und dort verrückt spielt, wird es hier Frühling. Mir tut sie so gut, diese trotzig-eerst-recht-Kraft, die die Natur immer wieder aus dem Sack zaubert.

Schönheit.

Trotz allem.

Wohlgeruch.

Trotz allem.

Mein Herz geht auf.

Trotz allem.

## **Die Natur des Menschen und der ganz normale Wahnsinn zwischen Buchdeckeln**

Nach vier Büchern von Tana French – ein Hoch auf meine Stadtbibliothek! – brauchte ich gestern dringend Abstand von dieser Schriftstellerin. (Sprich: Ich brauchte ein ganz und gar anderes Buch. *Kein Buch* wäre natürlich auch eine Alternative gewesen, aber ohne Buch kann ich kaum einen Tag sein.) Ich glaube, ich kenne keine andere Autorin, die die ganze menschliche Ambivalenz, das ganze Gut und Böse im selben Menschen drin, so intensiv fühlbar, so schmerzhaft nachvollziehbar zeichnen kann wie Tana French. Lese ich ihre Bücher, werde ich von der ersten Seite an selbst Teil der Geschichte, ich werde eingesaugt, ich werde verschlungen, geschüttelt, erschüttert, berührt.



Normalerweise bin ich es ja, die die Bücher verschlingt, doch bei Tana French ist es genau umgekehrt. Ich lese und ich leide. Ich lebe mich ins Buch hinein und finde mich wieder. In fast allen Figuren, denn das klassische Antagonist-Protagonist-Muster greift bei French nicht. Selbst die Mörder sind Menschen, Menschen wie ich, wie du. Und eigentlich geht es bei ihr nicht um die Morde an sich, auch wenn diese natürlich die Aufhänger sind, es geht hier um Menschen. Um Wege, um Irrwege, um den ganz normalen Wahnsinn.

Dass ich also nach vier derart intensiven und außerdem sehr dicken Büchern, die ich während der letzten Wochen gelesen habe, ein wenig Abstand brauche, bevor ich die nächsten zwei (die letzten) von French lesen werde, ist nachvollziehbar. Ja, es leuchtet sogar mir ein, trotz des Suchtfaktors.

Außerdem hatte ich schon lange geplant, meine Bücherregale auszumisten. Zwar nicht weil ich umziehe wie [Ulli, die gestern den gleichen Plan umgesetzt hat](#), aber weil ich nur begrenzt Platz und dazu sehr viele Bücher habe, die ich kein zweites Mal lesen werde. Und auch wenn es nicht so aussieht, habe ich System in meinen Bücherregalen (einmal Buchhändlerin, immer Buchhändlerin): Lieblingsbücher, die ich behalten will, stehen im großen Hauptregal, im Ex-Terrarium oder liegen auf dem Hängebord.

Auf dem kleinen Regal hingegen sammelt sich Treibgut. Es ist ein Wörterumschlagplatz. Dort landen Bücher, die ich noch nicht gelesen habe. Bücher, die ich aus Tauschkisten, aus Ramschkisten gefischt, gekauft, getauscht habe. Und Bücher, die ich schon gelesen habe, die aber nun weiterziehen dürfen. Etwa einmal im Jahr miste ich dieses Regal aus. Gestern war der richtige Zeitpunkt gekommen. Weil ich etwas eher Kurzweiliges, etwas moderat Anspruchsvolles suchte. Etwas nicht zu Dickes, etwas nicht zu Emotionales. Womit die beiden privaten Leihgaben ausgeschlossen waren.

Auf der Suche nach einer Perle fing ich an, den gut ausgewogenen Bücherturm, der im Laufe der letzten Monate stetig gewachsen war, auseinanderzurupfen. Ganz nebenbei sortierte ich jene Bücher aus, die ich weiterreisen dürfen, weil ich sie kein zweites Mal lesen werde. Krimis vor allem, respektive Psychothriller. Und ein paar Romane. (Bei Interesse [bitte mailen](#), dann schicke ich eine Liste oder Fotos mit den Büchern ...).

Gefunden und zum Lesen für gut befunden habe ich schließlich Sándor Márais [Schule der Armen](#), sinnigerweise ein Mängelexpemplar, das ich vor Jahren aus einer Bücherkiste gezogen habe. Márai, zeitlebens ein einfach lebender Mann mit einem klarem Blick für die Zustände der Menschheit und für die Welt, war einer der bedeutendsten ungarischen Lyriker und Schriftsteller des zwanzigsten Jahrhunderts. Ich habe schon einige Bücher von ihm gelesen; Die Glut und Ein Hund mit Charakter zum Beispiel. Márai grübelte offenbar ähnlich über Dinge nach wie ich es tue, dachte ich schon auf den ersten Seiten seines Vorworts. Mit der **Schule der Armen** legt er eine Sammlung von Essays vor, in denen er über Arm und Reich nachdenkt. Gewohnt ironisch, gewohnt intelligent, provokativ, wortgewandt, augenzwinkernd, nachdenklich machend.

Ja, was ist Armut denn überhaupt? Und was macht den Reichen aus? Ist es außen oder innen, dieses Arm- oder Reichsein?

Wie er da darüber sinniert, dass der Reiche hortet, während der Arme die Fata Morganas, die über Reichtum erzählt werden, oft viel zu leichtgläubig übernimmt, möchte ich am liebsten mit dem Autor Tee trinken und diskutieren. Möchte zurückfragen. Möchte besser verstehen.

Der natürliche Zustand des Menschen sei Armut, sagt er etwa, und fügt auch gleich an, dass Tiere von Natur aus arm sind. Wenn arm denn – wie er es davor erläutert – bedeutet, kein angehäuftes, gehortetes Vermögen zu haben, dann ist wohl jedes Tier tatsächlich arm. Aber.

Hier verliert Armut bereits seine herkömmliche Bedeutung. Es bekommt einen anderen, einen neuen Inhalt. Und nein, Márai idealisiert weder Armut noch Reichtum, obwohl er beides immer wieder ins Absurde führt.

Doch diese Art Armut, wie wir sie nach Márai natürlicherweise haben und wie sie Tieren eigen ist, dieser natürliche Zustand von Sein statt Haben, ist für mich keine wirkliche Armut. Sie ist für mich Natur. Warum Tiere nicht horteten, von Fressvorräten einmal abgesehen, liegt für mich auf der Hand: Sie vertrauen in die Natur. Vertrauen darauf, dass es jederzeit genug hat. Oder dass die nächste Jagd erfolgreich sein wird. Nein, vielleicht noch nicht mal Vertrauen, eher wohl Instinkt.

Und da unterscheiden wir uns vom Tier. Ob besser oder schlechter ist, wie wir funktionieren, ist dabei nicht relevant. Unsere Fähigkeit, uns Sorgen machen zu können, trübt vermutlich unsere Instinkte und drängt sie ins Unbewusste ab.

Dennoch: Tiere haben von Natur aus ein Gespür für Fülle. Und wir? Welches Gespür haben wir von Natur aus? Was macht die Tatsache mit uns, dass es weltweit viel viel mehr Arme als Reiche gibt? Macht sie uns solidarisch? Macht sie, dass wir um jeden Preis auf die Seite der Reichen gehören wollen? Sind sich Durchschnittswohlhabende ihres Reichtums bewusst oder sind sie bereits, wie es Márai sehr gut beschreibt, von diesem Virus befallen, der nach immer mehr strebt, egal ob er oder sie es brauchen oder nicht?

Der gute und der böse Reiche, ja, auch über ihn schreibt Márai. Und noch über vieles mehr. Ich bin erst auf Seite 25 und gespannt auf die Fortsetzung.

Beim Lesen muss ich an die Katzen, die hier ums Haus streichen, denken. Fast täglich bekomme ich Besuch auf meiner Terrasse. Manche trinken Wasser aus den Blumenuntertellern, andere schnüffeln rum, eine setzt sich sogar manchmal auf meinen Korbstuhl. Sie kennen diese menschlichen Grenzen von Mein und Dein, die wir in unseren Köpfen ziehen, schlicht nicht. Natürlich haben sie – jedenfalls hierzulande – in der Regel jemanden, der ihnen Futter hinstellt, dennoch sind sie von Natur aus mit dem Bewusstsein unterwegs, dass Natur Fülle ist\*. Alles für alle.

Manchmal denke ich über diese kollektive Wunde des Misstrauens nach, die uns Menschen gemein ist. Und wie wir sie heilen könnten. Und was Márai darüber wohl schreiben würde.

Das hier ist keins der Bücher, die ich verschlingen, es ist eins der Bücher, die ich in kleinen Happen kauen werde. Auch wenn es darin einmal mehr über den ganz normalen menschlichen Wahnsinn geht.

\* Jedenfalls wenn sie unter tiergerechten Umständen aufgewachsen und gehalten worden sind.

## **absichtslos**

Ich erinnere mich an die Zeit, früher, als ich noch ins Hamsterrad gepasst habe. Als ich noch aufgepasst habe und als ich noch mitgerannt bin. Damals verlor ich kaum einen Gedanken daran, dass das Leben auch ganz anders sein könnte. Dass ich eines Tages keine Kraft mehr haben könnte um mitzurennen. Ich dachte sogar manchmal ein klein bisschen, dass jene irgendwie selbst schuld daran sind, die rausgefallen sind. Damals, als ich noch Kraft hatte. Mehr Kraft als heute.

Und immer hielt ich in mir ein Ideal am leben, wie das Leben, wie die Gesellschaft zu sein habe. Mein Leben, das Leben meiner Mitmenschen. Dieses Ideal war und ist eine Art Leben, das ich noch immer schwer in Bilder und Worte fassen kann. Es hat was mit Mittelwegen zu tun, und dann aber auch überhaupt nicht, eher mit Umwegen und Trampelpfaden. Mit Toleranz, aber auch mit konsequenter, radikaler Gewaltfreiheit, die eben nicht alles toleriert. Mit Dingen und ihren Gegenteiligen. Mit Fülle, mit Solidarität und mit Gemeinschaft. Aber auch mit Stille und mit Rückzug. Mit Raum für Selbstaussdruck, Kunst, Musik, Gegenwärtigkeit ohne kommerzielle Absicht. Absichtslosigkeit.

Vielleicht darum gelingt es mir bis heute nicht, eine Art Lebensziel oder Lebensentwurf zu entwickeln, weil mein Ideal zugleich so viel und zu gleich so wenig ermöglicht. Und vielleicht weiß ich darum bis heute nicht, wie ich eigentlich leben will. Zum einen möchte ich so nahe an der Quelle, in der Natur leben, wie es nur geht, zum anderen habe ich einen gewissen Anspruch an Komfort, nicht viel, aber eben doch ein bisschen mehr als gar keinen Komfort. Urwald und Survival wären also langfristig nicht unbedingt mein Ding.

Einfach einfach leben. Und dazu wäre das Bedingungslose Grundeinkommen ein großer Schritt in die richtige Richtung.

## **Gedankensplitter**

Heute Morgen bin ich aus einem sehr seltsamen, sehr real anmutenden Traum erwacht. Erwacht worden, wachgeguckt worden. Als ich meine Augen aufschlage, ruhen jene des Liebsten auf mir und ich frage ihn, ob ich im Schlaf geredet habe.

Nein, sage er.

Wenn, dann hätte ich nach dir gerufen, sage ich.

Wir waren irgendwo in Schweden oder Frankreich unterwegs, mit dem Rad. Auf einer mehrtägigen, längeren Tour. Etwas also, das wir in echt zwar noch nie per Rad, wohl aber zu Fuß, erlebt haben. Nach einer Pause stehen wir wieder auf. Aus irgendwelchen Gründen vergisst Irgendlink sein Handy. Ich packe es ein, als er schon losgeradelt ist. Ich bummle offenbar so lange rum, dass wir uns aus den Augen verlieren. Im Traum fühlt sich das nichts ungewöhnlich an. Wir haben keinen Ort abgemacht, an welchem wir aufeinander warten werden. Wir haben auch, was für uns sehr typisch ist, kein Tagesziel anvisiert. Fahren einfach vorwärts. Als Kartenmaterialien nur die Handys. Zwar spüre ich keine Panik, aber das hier ist doch recht unfassbar und ich bin ratlos. Ja, ich bin beunruhigt und frage mich je länger je häufiger, ob Irgendlink vor oder hinter mir ist, weil ich an einer Abzweigung nach Gefühl rechts abgebogen bin. Er könnte sowohl links oder rechts lang gefahren sein. Oder er könnte an einer Bucht auf mich warten. So verstreichen die Stunden und langsam bekomme ich nun doch Angst, zumal ich kein Zelt dabei habe. Langsam wird es Abend. Unter normalen Umständen hätten wir längst gesimst, unter normalen Umständen hätten wir schon sehr bald aufeinander gewartet. So was kann uns eigentlich nicht wirklich passieren, aber was wäre, wenn?

Schließlich erwache ich. Wir überlegen, wie wir uns in einer solchen Situation, fern von zuhause, wiederfinden könnten.

Ich würde wohl, sage ich, im nächsten Ort – in einem Dorf, bei Privaten, in einem Restaurant, irgendwo – auf ihn warten und ihm von dort aus eine Mail schicken. Mails abfragen kann man ja sicher immer irgendwo – bei Privaten, in einem Restaurant, irgendwo. Ich würde ihm schreiben, wo ich bin und dort auf ihn oder auf eine Antwort warten.

Die Idee ist gut, sagt er, aber das Problem ist, dass ich mein Mailaccount-Passwort nicht im Kopf habe.

+++

Später sprechen wir über das Böse und ich überlege einmal mehr: Ist das Böse schon von Anfang an in uns drin? Ruht es solange, bis es geweckt wird? Oder ist es immer wach und sitzt abwartend am Spielfeldrand? Und wovon wird es geweckt oder ins Spiel geholt? Durch Abschauen und Nachahmen, durch zermürende Umstände? Kommt es womöglich erst im Laufe des Lebens in uns hinein, wie manche glauben – und wenn ja, wodurch?

Ich denke ja eher, sage ich schließlich, dass wir Menschen wie Erde sind. Alles ist immer in uns drin. In Samenform. Kraut. Mitkraut. Unkraut. Alles da, alle Informationen und was immer eben Leben ausmacht.

+++

Gestern Nachmittag im Wald die Erkenntnis, dass es egal ist, in welchem Land auf dieser Erde ich auch immer bin: Wälder sind immer irgendwie ähnlich heimatlich; sie sind einfach so da und beruhigen mich. Ich fühle mich geborgen in der Natur.

Hier sind viele Bäume im Laufe des Winters umgestürzt. Manche müssen wir übersteigen, weil sie den Weg blockieren. Ist die Natur böse? Ist der Sturm, der die Bäume gefällt hat, böse? Nie. Ist die Natur gut? Hm.

Natur kennt keine Wertung.

Natur ist einfach.

Und wer immer nur in die Wolken guckt, sieht die schönen Federn und Kräuter, die auf der Erde liegen, nicht.

## **Artwalking mal wieder**

Eigentlich wollten wir ja nur einige Beiträge zur wachsenden [Bahnhofsbilder-Sammlung](#) einer auf Twitter befreundeten Community schießen, doch auf einmal fanden wir uns in einem herzigen Dorf mit dem pittoresken Namen Waldfischbach-Burgalben wieder und suchten nach der Bahnhofsphotografie mal wieder nach einem Geocache in den nahen Hügeln. Zwar haben wir den nicht gefunden, aber sonst ein paar schöne Motive. Denn echt jetzt, die Pfalz ist schön. Nicht immer und nicht überall. Aber gestern. Aber dort.

## **Hinter den Worten eine andere Welt**

Da sind so viele Worte in mir, oft zu viele, um wirklich den Wörtern in der Luft um mich herum zuhören zu können. Aber wirklich sind sie deshalb nicht weniger. Und auch nicht weniger wirksam.

Sie flüstern andere Bedeutungen, lesen Zwischenzeiliges, mehr schlecht als hilfreich nachträglich zwischen Gesagtes Eingepapptes; an der Decke kleben sie, hochgestiegen wie Heliumballons vom Jahrmarkt. Und manche von ihnen sind lauter als jene Worte, die vorher ausgesprochen worden sind.

So behindern sie mich zuweilen ein wenig mit ihrer Vehemenz, verhindern mein Hören auf das tatsächlich Ausgesprochene. Und sie bereichern es.

Wortebenen wie Bildebenen. Aufeinandergelegt, übereinandergefüht. Übereinander gefüllt. Übereinander gegossen. Verschmolzen. Untrennbar nun.

Subtexten gleich hinterlassen auch viele gesprochene, viele gelesene Wörter Abdrücke in mir, sinnliche Eindrücke.

Sag Meer und ich höre Möwen, rieche Salzwasser, höre Rauschen, fühle Wind auf der Haut und sehe Sand und Fels.

Sag Wald und ich höre Amseln, rieche feuchte Erde, höre den Wind in den Blättern, fühle weichen Erdboden und sehe grün und satt und braun.

Sag Berge und ich höre Stille, rieche Freiheit, höre das Rascheln von Murmeltieren, fühle den steinigen Boden unter den Füßen und sehe Weite, Weite, Weite.

Wörter öffnen Welten.  
Wörter sind Vorhänge,  
sind Schutzhäute,  
sind Decken.

Reichtum ist es, den Worten hinter den Worten lauschen zu können. Alles aber hat einen Preis.  
Diese Fülle ist Geschenk und zugleich reizüberflutende, herzundhirnberauschende Knochenarbeit.

Interpretation, ja; alles ist und bleibt letztlich Interpretation.

## **Zum Geburtstag eines ganzen Landes | #umsLand**

Vor ein paar Wochen habe ich über [Irgendlinks Filmtag in Ludwigshafen](#) berichtet, bei dem ich als stille Beobachterin und Handyfotografin mit dabei sein durfte. StammleserInnen erinnern sich vielleicht.

Nun ist es also soweit, der Film ist fertig und kommt am Sonntag im Fernsehen. Es ist eine Doku, in welche [Irgendlinks #UmsLand-Radtour-Kunstprojekt](#) integriert ist. Der erste Teil einer siebenteiligen Serie über das Land Rheinland-Pfalz, das heuer 70 wird.

Beim Klick aufs das Bild öffnet sich die Webseite mit den näheren Infos zur Serie.

Gestern Abend war in Mainz, im SWR-Haus, Vorpremière der ersten beiden Filme, zu welcher Irgendlink mit Anhang eingeladen worden ist. Was heißt hier Anhang? Er dürfe gerne ein paar Leute mitbringen, hieß es. Hat er. Mit dabei waren Frau und Herr [Lakritze](#), Frau und Herr Stefunny, Twitterfreund [@SchaferDieter](#) und die liebe [Silvia](#). Stefunny hat bereits [darüber gebloggt](#).

EDIT: Lakritze erzählt [hier](#) über gestern Abend.

Nicht nur waren die Filme sehr sorgfältig und liebevoll gemacht, auch die ganze Veranstaltung hat mir gefallen. Die Verantwortlichen standen für Fragen offen und die ganze Atmosphäre war sehr angenehm.

Um das Wiedersehen mit unseren lieben Freunden zu feiern, verbrachten wir den Rest des Abends in einer gemütlichen portugiesischen Fußballerkneipe mit lecker Essen und total herzlicher Betreuung. (Ja, nicht einfach nur Bedienung ...). Danke, Leute!

Und nun hoffe ich, dass Irgendlink noch viele tolle Kunstprojekte umsetzen kann. An Ideen mangelt es jedenfalls nicht und die Resonanz gestern war ebenfalls sehr fein:

[Jürgen Rinck @irgendlink](#) auf Twitter: »Kompliment einer Unbekannten bei der Premiere des Films 'Einig Land': "Sie können nicht nur gut radfahren, Sie haben auch tolle Gedanken".«

## Worte wie Monster

Metapher, Gleichnis, Parabel, Synonym, Sinnbild, Symbol, Stellvertreterwort, Lehrstück.

Nein, diese Wörter meinen nicht alle das Gleiche und nein, sie sind auch keine Monster. Aber 'Monster' – das Wort, der Begriff, die Terminologie – ist für mich mal Metapher mal Lehrstück, dann wieder eher Symbol und manchmal blutiger Ernst. Ein roter Faden, der sich durch mein Leben zieht. Ein geliebtes Kind hat viele Namen, sagt man. Noch mehr Namen jedoch haben Leid und Schmerz, Not und Weh, Krankheiten. Depression. Viele Monster.

Nicht aus wirklich akutem Anlass eher zu Recherchezwecken habe ich heute in meinen Blogs nach Monstertexten geforscht und daraus folgenden Patchworktext gewoben.

+++

Das blaue Boot hat angelegt. An meinem Steg. Am liebsten stellt mir mein blaues Monster, das Kapitänum des blauen Bootes, viele Fragen. Und am liebsten mitten in der Nacht.

Mein Monster kennt all jene Fragen, auf die ich nie käme und auf die ich keine Antworten kenne. Mein Monster weiß um alle meine Abgründe, um alle Selbstbetrüge, um alle Scheinheiligkeiten und um all meine inkonsequenten Entscheidungen.

Mein Monster führt mir vor Augen, dass ich keinen Deut besser bin als die andern. Keine Spur besser als jene, die ich ignorant nenne.

Mein Monster weiß, dass ich zumeist mehr Angst vor der Angst selbst als vor realen Dingen habe.

Es weiß, wie es mich behandeln muss, damit ich endlich das Karussell verlasse.

Es weiß oft viel besser, was ich brauche, als ich selbst.

Doch mein Monster ist alles andere als nett zu mir, es fasst mich nicht mit Samthandschuhen, nein, es schmeißt mir unbequeme Erkenntnisse geradezu um die Ohren. Und es schert sich keinen Deut darum, ob ich vor Schmerz schier platze. Gnadenlos zeigt es mir, wo ich stehe. Schonungslos hält es seinen Finger dorthin, wo es am meisten weh tut. Mein Monster weiß, wo diese Stellen sind. Ja, mein Monster und ich, wir kennen uns schon lange, sehr lange.

Dass ich während solcher nächtlichen Treffen nicht schlafen konnte, ist nur logisch. Nicht eben leise geht es hin und her, mit einer Taschenlampe bewaffnet zündet es in die allerletzten verstaubten Winkel und stellt eine Frage nach der anderen. W-Fragen mag es am liebsten. Morgens um vier W-Fragen gestellt zu bekommen, mag ich nicht wirklich. Morgens um vier will ich schlafen. Vielleicht sogar träumen, aber gewiss nicht mit Monstern Interviews führen, die mich eh nur in die Enge treiben. Die Monster ebenso wie die Interviews. Am liebsten kratzt es alten Schorf auf. Oder von mir aus auch neuen Schorf von alten Wunden. Dem Schmerz und dem Monster ist das einerlei. Hauptsache weh.

*Warum tut erinnern noch immer so weh?, frage ich mich, Stunden später beim Teetrinken. Kann Vergangenes denn nicht endlich heilen, ruhen und in meinen Archiven abgelegt werden? Oder gar geschreddert?*

Ich sitze neben einem Schredder und verwandle Altlasten. Wundersame Transformation von festen Papierbögen in feine Streifen. Ein technischer Geniestreich um nicht zu sagen die wichtigste Errungenschaft der Z(u)ivi(e)lisation. Eigentlich.

Hätte sich diese Maschine bloß nicht zum Ziel gesetzt, mir Geduld beizubringen. Vermutlich vergeblich. Mehr als drei, allerhöchsten vier Blätter frisst es nämlich nicht, das alte Teil. Und schiebe ich sie auch nur ein bisschen zu schief in seinen Schlund, frisst es einfach nicht mehr weiter und zwingt mich, den Rückwärtsknopf zu drücken. Die feinen Streifen kommen rückwärts. Der Schredder kotzt.

*Übe dich in Geduld. Gib mir nicht zu viel aufs Mal, sagt er. Manchmal zwinkert er dabei ein bisschen.*

*Wie gut ich dich verstehe, du Ding! Wenn ich groß bin, werde ich Schredder.*

## **Das Schönheit-Ding**

Dieser Moment, auf den man so lange hingelitten hat, dieser Moment des Todes, muss nun nicht mehr gefürchtet werden. Er ist gekommen und er schuf eine neue Wirklichkeit, eine neue Lücke, mit der wir nun leben lernen. »Der Wind weht weiter«, hat [Irgendlink heute getwittert](#). Das trifft es gut. Weiter ist ja nicht nur ein Synonym für weiterhin, sondern auch ein Komperativ von weit. Und ja, Weite tut unseren Herzen gut. Besonders dann, wenn jemand stirbt. Der Tod liegt im Wesen und in der Natur alles Lebendigen.

Über den Tod und die Möglichkeiten, ihm mit künstlichen Mitteln zu begegnen, denke ich schon lange immer mal wieder nach. Und über Schönheit und Kunst. Über Vergänglichkeit und Zerfall.

[Schönheit kann kein Ziel sein](#), titelte [Klaus Harth](#) neulich eins seiner [Bilder](#). Auch im Buch [So geht Kunst!](#) von [Grayson Perry](#) geht es um Ähnliches. Auch um den Unterschied von Schönheit und Ästhetik und warum Kunst nicht schön sein muss, Schönheit ihr eher sogar zuwiderläuft. Es geht Perry auch darum, zu zeigen, was Schönheit überhaupt ist, warum wir etwas als schön definieren und wo die Schnittstellen zwischen guter und dekorativer Kunst sind.

Und das alles inmitten einer Gesellschaft, in welcher Schönheit, Schönsein und schöner Schein viel zu wichtig geworden sind.

Bei einem Gespräch letzte Woche, am Lagerfeuer, ging es unter anderem um die Rollen von Schauspielerinnen und Schauspielern und dass letztlich nicht Schönheit über Qualität entscheidet, sondern Ausdruck; diese ganz besondere Fähigkeit, auszudrücken, was in der Rolle drin ist und von innen nach außen transportiert werden will und soll.



Ähnliches diskutierte ich am Sonntagnachmittag mit einer anderen Freundin. Perfektionismus ist ja eine meiner (Un-)Tugenden und nicht nur für mich eher negativ konnotiert. Wer nicht an Perfektionismus leidet, kann ihn nämlich nicht wirklich verstehen. nicht seinen Sinn, bestenfalls seinen Unsinn. Dieser innere Zensor, der mit nichts zufrieden ist, ist sehr mächtig und macht auch mächtig Druck. Erst in diesem sonntäglichen Gespräch wurde mir klar, dass mein Perfektionismus dem vollkommenen Ausdruck, nachdem ich mich sehr sehne und für den ich bis vor kurzem keinen Namen hatte, zuwiderläuft.

Vollkommener Ausdruck nenne ich also ab sofort, wenn es möglichst exakt gelingt, das Innen möglichst ungefiltert, ohne Widerstände, ohne Verfremdungen, nach außen zu bringen, nun ja, eben *vollkommen auszudrücken*. Ohne Abstriche und ohne nette Opfer zu bringen für KritikerInnen und für all jene, die es lieber nett & dekorativ mögen. Eigentlich ist es ja wie bei der oben erwähnten Schauspielerei: Vollkommener Ausdruck ist, wenn es gelingt, ein vollkommenes Medium der Rolle, der Botschaft, zu sein, die von innen nach außen will. Vollkommener Ausdruck ist, wenn es gelingt, das Innending authentisch zu materialisieren. Egal, ob es schön oder gefällig ist.

Nun ja, ich stolpere noch viel zu oft über die Filter *schön* und *gefällig*. Noch verfälschen sie immer mal wieder meinen Von-innen-nach-außen-Transport. Dennoch will ich mich lieber weiterhin diesem Versuch des vollkommenen Ausdrucks widmen als die nie und nimmer erreichbare Perfektion erreichen zu wollen.

Vollkommenheit ist doch auch eine Form von Perfektion, denkst du jetzt womöglich, und fragst dich, wo da der Unterschied sei. Vollkommen ist für mich viel weniger negativ gefärbt als perfekt, es ist für mich der natürliche Zustand von etwas, vollkommen ist für mich eher ein Synonym von natürlich, also nicht aufgepimpt, aufgebretzelt, zurechtgeschliffen, zurechtgepfriemelt, sondern genauso gewachsen. Geworden. Von innen nach außen geholt. In sich vollendet.

Wortklauberei vermutlich. Egal, auch Wörter sind ja letztlich vergänglich.

## **Nichts gegen Schönheit, aber ...**

Mein letzter Artikel könnte den Eindruck erwecken, dass ich mit Schönheit nichts anfangen kann. Das Gegenteil ist der Fall. Ich brauche es, mich in schöner Umgebung mit schönen Dingen, mit schönen Menschen zu umgeben. Weil Schönheit eine heilsame, wohltuende Wirkung auch mich hat. Bloß: Was ist Schönheit?

Nur schon, wenn ich schreibe, dass ich mich gerne mit schönen Menschen umgebe, wird es schwierig.

Weil: Was ist Schönheit?

Ich selbst finde mich ja nicht schön. Nun ja, auch nicht wirklich hässlich. Aber eben: Das Wort schön würde mir für mich selbst niemals einfallen. Und doch: Auf manchen Bildern, die der Liebste von mir macht, fühle ich mich schön. Weil ich mich darauf gesehen, erkannt, verstanden fühle. Weil

ich so aussehe – mit meinen Augen, die mich sowohl von innen als auch von außen sehen können und kennen –, wie ich mich fühle. Ganz. Als eine Einheit von Innen und Außen.

Diese Art Schönheit meine ich, wenn ich sage, dass ich mich gerne mit Schönheit – schönen Menschen, schöner Umgebung, schönen Dingen – umgebe. Nicht die gemachte Schönheit, dieses Perfekte, Gepuderte, Aufgebretzelte. (Unter uns gesagt: Fassaden irritieren und verunsichern mich ja eher. Vielleicht ist es ja ihr Zweck, das Innere zu verbergen, auf falsche Fährten zu locken?)

Frau Rebis hat es in [einem Kommentar zu einem Blogartikel](#) wunderbar formuliert: »Das Perfekte ist immer ein Gemachtes und mit viel Anstrengung verbunden, die noch dazu letztlich nutzlos bleibt (da ja kein Ende möglich ist). **Das Vollkommene als das voll (aus mir heraus) Gekommene ist**, was ich mir als „Ziel“ setzen könnte. Das Wort Ziel trifft es ja gar nicht. Es bleibt ja Prozess, Bewegung und Weichheit darin, etwas, was „Ziele“ im klassischen Sinne sonst nicht haben. Irgendwie so: wenn zwischen mir und meinem Ausgedrückten keine falschen Erwartungen(?) mehr stehen, dann wird es vollkommen.« Besser hätte ich es nicht formulieren können.

Auch ist Schönheit theoretisch etwas Persönliches, Individuelles, nichts also, trotz Goldenem Schnitt & Co., nichts, was ich mir diktieren lassen sollte. Doch [Grayson Perry](#) zeigt in seinem Buch [So geht Kunst!](#), dass wir letztlich irgendwann schön finden, was wir immer und immer wieder sehen. Schönheitsideale sickern peu à peu in uns ein. Was schlimmer klingt als es ist. Oder schlimmer ist als es klingt. So oder so: eine eigene ästhetische Meinung zu haben, ist gar nicht mal so einfach. Wir alle sind nicht immun gegen Bilder, gegen Einflüsse, gegen Gewohnheiten. Ich sag nur Schlangheitswahn und Jugendwahn versus Speck und Falten.

Dennoch: »Was ist schön?« heißt ab sofort »Was finde ich schön?«

Ich zum Beispiel finde die Bilder von [K.eckstein](#), die sie von [Elke, der Mützenfalterin](#), gemacht hat, wunderschön. Auch der liebevolle Blick ist es, den ich hier so speziell wunderschön finde. Diese Natürlichkeit und Echtheit! Ja, das ist für mich Schönheit. Vollkommene Schönheit – im Sinne meines letzten Artikels, wo ich für den vollkommenen Ausdruck plädierte.

Wir wissen, dass Liebe schön macht. Selbst auf Bildern, die den Liebsten zerzauselt und nach klassischen Maßstäben unvorteilhaft zeigen, finde ich ihn schön, wunderschön. Weil ich sein Innen und sein Außen verbunden sehe. Dieses Schön eben, das hinter den Vorhang schaut. Davon wünsche ich uns wieder mehr.

## **In einem Zug zu lesen #13 – Ein wenig Leben von Hanya Yanagihara**

Ungefähr siebzehn Stunden habe ich an der Seite Judes und seiner Freunde verbracht. Siebenhundertsiebzig Seiten habe ich in den letzten Wochen gelesen und dabei Herzblut und Wasser geschwitzt. Meine durchschnittliche Lesezeit pro Seite lag bei diesem Buch bei 1,17 Sekunden. Ja, sowas messe ich zuweilen. Es ist meine Art Liebeserklärung an ein Buch: Schau her, so viel Zeit bist zu mir wert.

Und bei diesem Buch, [Ein wenig Leben von Hanya Yanagihara](#), war es das jede Sekunde. Auch wenn es je länger je schmerzhafter wurde, weiterzulesen. Bereits bei den Kriminalromanen der irischen Autorin Tana French, die ich ja diesen Frühling entdeckt habe, stellte ich fest, dass mir leidvolle Lebensgeschichten – ob nun fiktive oder echte – je besser geschrieben desto schmerzhafter unter die Haut gehen. (Natürlich wusste ich das schon vorher, aber diese beiden Autorinnen schreiben einfach so genial, dass ich ihre Geschichten schier unerträglich in ihrer Dichte und Eindringlichkeit finde. Ich kann mich ihnen nicht entziehen. Sie berühren mich auf eine Weise, die ich vorher entweder nicht an mich heranlassen konnte oder nicht gekannt habe oder nicht wahrzunehmen in der Lage gewesen bin ...).

Auf der Verlagswebseite wird das Buch mit folgendem Satz beworben: »**Sie werden über dieses Buch sprechen wollen.**«

*Ja, stimmt, das möchte ich.*

»**Ein wenig Leben ist ein unvergleichlich mutiger Roman über Freundschaft als wahre Liebe.** *Ein wenig Leben* handelt von der lebenslangen Freundschaft zwischen vier Männern in New York, die sich am College kennengelernt haben. Jude St. Francis, brillant und enigmatisch, ist die charismatische Figur im Zentrum der Gruppe – ein aufopfernd liebender und zugleich innerlich zerbrochener Mensch. Immer tiefer werden die Freunde in Judes dunkle, schmerzhaft Welt hineingesogen, deren Ungeheuer nach und nach hervortreten. *Ein wenig Leben* ist ein rauschhaftes, mit kaum fasslicher Dringlichkeit erzähltes Epos über Trauma, menschliche Güte und Freundschaft als wahre Liebe. Es begibt sich an die dunkelsten Orte, an die Literatur sich wagen kann, und bricht dabei immer wieder zum hellen Licht durch.«

Es ist ungeheuer schwierig für mich, keine weiteren Details zu verraten, keine Diskussion vom Zaun zu brechen, keine Themen in den Raum zu werfen, ohne zu spoilern. Die wenigsten wollen schließlich ein Buch lesen, von dem sie schon vorher wissen, wie es ausgehen wird, von dem sie den Plot vorher schon kennen.

Da ich aber dennoch darüber schreiben möchte, habe ich beschlossen, einen zweiten Artikel, einen mit Passwort, zu schreiben (das PW ist der Namen der Autorin in Kleinbuchstaben und ohne Leerschlag), den nur jene lesen können, die es wollen. Und die Triggerwarnung gebe ich gleich mit: Es kann weh tun. Es geht um Leben und Tod.

Zum passwortgeschützten Artikel [bitte → hier klicken](#).

Nicht zu viel verrate ich aber, wenn ich zu diesem Buch schreibe, dass man es vermutlich nicht lesen kann, ohne selbst über die eigenen Freundschaften nachzudenken, ohne selbst über die eigene Liebe zu Freundinnen und Freunden, zu Partnerin oder Partner, zu Eltern nachzudenken.

Jude, Willem, JB und Malcolm lernen sich, wie erwähnt, bereits am College kennen. Jude, der wegen seiner großen Intelligenz eine Klasse überspringen konnte, wird eine Art Nesthäkchen bleiben, um das sich die anderen sorgen, besorgt sind. Was ihm peinlich ist, denn dass er hinkt und hochintelligent ist, dazu freundlich und schweigsam, ist am Anfang dieser Freundschaften wohl das

Auffälligste an ihm. Die anderen sind weit auffälliger. Malcolm, der Architektur und JB, der Kunst studieren wird, lebten und leben ein relativ überschaubar sorgloses Leben, doch auch sie werden im Laufe der Geschichte, die sich über fast fünfzig Jahre hinzieht, verändern und den einen oder anderen Sorgen- und Schmerzberg zu überwinden haben. Willem, der eine Weile als ambitionsloser Schauspieler kellnert, bevor er entdeckt wird, und Jude, der sich für ein Jura-Studium entscheidet, leben zu Anfang der Geschichte in einem winzigen Dreckloch in einem der eher unangesagten Quartiere New Yorks. Ihr größter Reichtum ist die Freundschaft, die sie miteinander verbindet, nicht nur sie beide, alle vier, teilen so vieles. Einzig Judes Herkunft, die Geschichte seiner Verletzungen, wird allen lange ein großes Rätsel bleiben. Nach und nach, je älter die Freunde werden, kommen wir, als Lesende, diesem Rätsel ein wenig auf die Spur. Aber eigentlich wollen wir es gar nicht so genau wissen. Und doch: Wir wollen es wissen, natürlich, um verstehen zu können.

Ja, Jude erlebt Freundlichkeit, erlebt Freundschaft, erlebt elterliche Zuwendung und Liebe, aber dennoch ...

Und jetzt? Das Buch lesen! (Und/oder meinen [passwortgeschützten Blogartikel](#), wer möchte.)

## **In einem Zug zu lesen #13 – Ein wenig Leben von Hanya Yanagihara (Teil 2)**

Hier nun also der zweite Teil meiner Rezension über das im Titel genannte Buch. Nun ja, eigentlich ist es keine Rezension, eher eine Art Diskussionsversuch.

Ich wiederhole die Triggerwarnung: Weiterlesen kann weh tun. Es geht hier um Leben und Tod.

+++

Jude erlebt also Freundlichkeit, erlebt Freundschaft, erlebt elterliche Zuwendung und Liebe, aber dennoch ... So viel verriet ich ([hier](#)) im ersten, öffentlichen Teil dieses Artikels.

Dennoch ist Jude, trotz aller Freundschaft, trotz aller Liebe, trotz aller Sicherheiten durch Beruf, Reichtum, Wohnung, innen drin noch immer das missbrauchte Kind, noch immer fühlt er sich unwert zu leben. Auch seine körperlichen Beschwerden, die Folgen eines schweren Angriffs von einem seiner Peiniger, verschlechtern seine Lebensqualität immer mehr. Er hinkt, weil sein Rücken und seine Beine unheilbar kaputt sind. Mit Ritzen versucht er, die Spannungen, mit denen er lebt, einigermaßen in den Griff zu bekommen. Kein Tag vergeht ohne Schmerzen, großen Schmerzen. Was für Jude noch immer erträglich ist, wäre für andere längst unerträglich geworden. Aber er redet sich ein, er glaubt, nichts anderes verdient zu haben. Liebe schon gar nicht.

Sein erster Suizidversuch misslingt. Da ist Jude längst etablierter Rechtsanwalt und lebt in einer wunderbaren Wohnung mitten in New York. Jude wird 'zu früh' gefunden und von den Freunden und Ärzten wieder ins Leben zurückgezwungen. Darauf folgen einige gute Jahre, sehr gute sogar, vermutlich die besten seines Lebens, denn endlich kann er sich für eine Liebesbeziehung öffnen.

Ausgerechnet zu seinem liebsten und längsten Freund, zu Willem. Doch alles was mit Sexualität zu tun hat, ist von Anfang schwierig – natürlich macht er mit, er kann das schließlich von klein auf – und erst nachdem er Willem endlich, seine Scham niederkämpfend, seine ganze Geschichte von jahrelangem Missbrauch und späterer Prostitution um überleben zu können, gebeichtet hat, muss er nicht mehr Sex haben. Willem versteht und liebt ihn dennoch weiter. Jude darf und kann endlich einfach nur die Geborgenheit dieser Liebe genießen.

Gleicht das Leben wirklich Verluste aus, wie sein Adoptivvater Harold behauptet? Denn diese Jahre fühlen sich wirklich wie eine Art Ausgleich an. Dennoch: Tief innen kann Jude es noch immer nicht glauben. Nicht annehmen. Trotz all der wunderbaren Erlebnisse, oder vielleicht wegen ihnen?

Dürfen wir diese Jahre gute Jahre nennen oder verschreien wir es und fordern so das Schicksal heraus?, fragen sich die beiden Freunde.

Als kurz darauf Willem, Malcom und dessen Frau Sophie bei einem Autounfall sterben, bricht Judes Welt erneut auseinander. Nach und nach hört er auf zu essen, um durch Halluzinationen Willem heraufzubeschwören, dessen Liebe ihm bei jedem Atemzug schmerzlich fehlt. Im letzten Moment greifen seine Freunde und Adoptiveltern ein, weisen ihn in die Klinik ein, zwingen ihn zu essen, zwingen ihn, ihnen zuliebe weiterzuleben.

Ganze drei Jahre lebt Jude nach Willems Tod noch weiter, bis er sich doch noch endlich erfolgreich das Leben nehmen kann.

Das Buch erzählt ohne Beurteilungen, ohne Verurteilungen. Ich lese von Ängste und ich lese in Gesprächen, was die einzelnen Menschen über das Leben und das Sterben denken. Allen voran höre ich Harold zu, seinem Adoptivvater, der Jude als jungen Studenten bereits unter seine Fittiche genommen hat. Harold, dem Jude nach seinem ersten Suizidversuch versprochen hat, es niemals wieder zu tun. Harold, der seine ganze Liebe aufbringt, Jude, nach dem Tod Willems und der Klinikeinweisung, wieder ins Leben zurückzuführen. Harold, der sie alle überlebt.

Hätte es für Jude anders ausgehen können, wenn er sich früher, von Anfang an, für eine Therapie hätte öffnen können? Hätte es für Jude anders ausgehen können, wenn Willem nicht gestorben wäre? Und wie wäre es für ihn weitergegangen, wenn Andy, sein Vertrauensarzt seit über dreißig Jahren, sich nicht laut über Rente Gedanken gemacht und nach einem Nachfolger Ausschau gehalten hätte? Hätte jemand mit dieser Vorgeschichte überhaupt je wirklich gut leben können?

Kann jemand, der nicht leben will, der sich nicht lebenswert empfindet, gezwungen werden, weiterzuleben? Kann man, darf man jemanden, der nicht leben will, zwingen weiterzuleben? Darf man jemandem Hilfe aufzwingen?

Das Buch lässt mich einmal mehr anders über Suizid und über Leben nachdenken. Jude hatte, so ohne ich, mehr Angst vor dem Leben, diesem Synonym von Schmerz, als vor dem Tod. Auf die Sinnfrage – für ihn eine Frage, die er sich nicht stellte, die für ihn Luxus darstellte, wo es doch

schon eine Qual war, einfach nur zu leben – konnte er nicht antworten. Und Wert in sich selbst zu sehen gelang ihm nicht. Beweise für seinen Unwert gab es ja so viele.

Ist es da also nicht irgendwie nachvollziehbar, dass dieser Mensch nicht mehr leben will? Darf man diesem Menschen den letzten Weg verweigern, den selbstgewählten Tod?

Eine andere Frage stellt sich: Kann man Wunden wie diese umfassende, unglaublich tiefe Selbstablehnung – entstanden durch fünfzehn Jahre dauernden sexuellen Missbrauch und ebenso lange Unwert-Programmierung – irgendwie und dauerhaft heilen? (Wenn ja, wie?)

Willem will Jude reparieren, mit seiner Liebe, mit seiner Bedingungslosigkeit. Erst allmählich erkennt er, dass er das weder kann noch darf noch das Recht dazu hat. Liebe heißt nicht den anderen verändern zu wollen. Es heißt, ihn zu nehmen wie er ist. Mit allen seinen Beschädigungen.

Willem und Harold, jene zwei Menschen, die Jude wohl am meisten lieben, verzweifeln immer wieder daran, Jude nicht helfen zu können. Auch Andy, der Arzt, stößt da an seine Grenzen. Lange ist er der einzige, der (zumindest eine kleine) Ahnung vom Ausmaß des Missbrauchs hat, den Jude erlebt hat. Aber auch er muss immer wieder kapitulieren und Judes Würde und Selbstbestimmungsrecht über seine angedachten Kriseninterventionen stellen. Erst als das Stadium erreicht ist, da Jude beinahe verhungert, kann er nicht mehr länger zusehen.

Dass Jude diesmal zwangseingewiesen wird, macht alles nicht leichter. Scheinbar fügt er sich, passt sich wieder an, doch in ihm ist eine Wut erwacht, die er früher immer unter Verschluss halten können. Sie entlädt sich da und dort, und eines Tages so richtig schlimm ausgerechnet dort, wo er sich am meisten geborgen, aber aktuell auch am meisten gegängelt fühlt: Bei seinen Eltern Harold und Julia. Wut eruptiert. Schließlich fließen Tränen. Mauern brechen ein.

Zuerst sieht es so aus, als sei dies ein Wendepunkt für einen weiteren Heilprozess, den sich alle herbeisehnen. Als werde es von jetzt an endlich gut. Als werde Jude nun endlich das Leben lieben lernen. Und verstehen, wie sehr er geliebt wird. Doch nein, nur einige Monate später, als die Freunde denken, dass er es geschafft hat, nimmt er sich doch noch das Leben.

Und ehrlich: Ich kann es verstehen. Auch wenn ich mir für Jude ein anderes Ende gewünscht hätte.

## **Grenzenlos**

Manchmal frage ich mich ja schon, wie das mit den Hühnern, den Eiern und den Menschen wirklich ist. Also wirklich, meine ich. Und ob da zuerst der unzufriedene Mensch war, der seine Gehässigkeiten in die Welt hinauswirft oder ob es vorher, zuallererst, dafür noch einen Grund braucht. Einen, der die folgenden Gehässigkeiten halbwegs nachvollziehbar macht. Und ich frage mich auch, wer für diesen Grund verantwortlich ist. Und wer wir sind, wir Menschen, dass wir uns alles erlauben. Dass wir uns alles erlaubt haben. (Ist ja nichts ganz neues.) Alles möglich gemacht, haben wir uns; alles, das möglich ist. Und ob das für uns eher gut ist oder ob es schlussendlich eher

zerstörerisch wirkt. Dass wir alles können, heißt ja nicht, dass wir alles tun müssen, was wir könnten. (Na ja, fast alles.) Aber Fakt ist, dass alles möglich ist. In der Kunst ebenso wie im Alltagsleben. (Na ja, fast alles.)

Ist es, weil wir keine Definitionen mehr kennen, weil wir den Definitionen ihre Gültigkeit verboten haben, ihnen ihre Inhalte genommen haben?

Und wann eigentlich sind wir Menschen so krass extrem geworden? Hängt es damit zusammen, dass wir immer mehr Halbwissen und immer weniger wirkliches Wissen mehr haben?

Und weil wir nichts mehr wirklich wissen – wie auch, wo wir doch viel zu viele Quellen haben, um noch zu wissen, zu sehen, zu erkennen, zu schmecken, welche von ihnen gutes Wasser hat und welches Wasser uns schaden wird – trauen wir allem und niemandem mehr. Und selbst wenn jemand gründlich recherchiert (ja, das gibt es noch immer in dieser postfaktischen Zeit), ist der Wahrheitsgehalt letztendlich Vertrauenssache. In einer misstrauischen, sarkastisch-zynischen Welt.

Wer sagt, was geschrieben und gedruckt wird? Und wer, was verschwiegen wird und warum?

Wir leben zwar in einer (fast resp. theoretisch) zensurfreien Welt, hier im Westen, aber auch Selektion ist eine Form von Zensur.

Ob sie einer der Gründe für die heute fast alltäglich gewordenen Gehässigkeiten ist?

(Ach und gerade frage ich mich, sehr un|zeitgeistig allerdings, ob Grenzen wirklich so schlimm sind.)

## **Toter Winkel – Filmbesprechung**

Gerne empfehle ich den Film [Toter Winkel](#) aus der ARD-Mediathek weiter. Sowohl die Geschichte selbst als auch die schauspielerische Umsetzung aller Beteiligten haben mich überzeugt.

»Karl Holzer sucht nach der Wahrheit über seinen Sohn Thomas, der offenbar unbemerkt zum rechten Terroristen geworden ist. Auf der Suche nach der Wahrheit hinterfragt er auch eigenes Handeln. Die Erkenntnis am Ende bleibt vielschichtig.« So beschreibt der Sender diesen subtil aufgebauten Film.

Es waren nicht einmal in erster Linie die intelligenten, natürlichen, glaubwürdigen Dialoge, die mich überzeugten, mehr noch war es all das Unausgesprochene, die Mimik, der Subtext. Visuelle Aussagen, die hinkommen, wo Worte es nicht hinschaffen. Stille Aufnahmen, ohne Worte. Bewegungen, Handlungen, die für sich sprechen.

Eben singt Opa Holzer, Dorffrisör, noch mit seiner Enkelin, während er ihre Haare schneidet, als auf einmal sie Lieder anstimmt, die ihm die Haare zu Berge stehen lassen. Bei der Auswahl des Kaninchens für den Sonntagsbraten erkennt Papa Holzer, dass sein Sohn die rassenbedingten

Selektionsmerkmale, mit welchen er wettbewerbstaugliche von -untauglichen Kaninchen unterscheidet, offenbar auch auf Menschen zu übertragen begonnen hat. Holzers Ambivalenz wird körperlich fühlbar.

Die Handlung, die meistens sehr ruhig daher fließt, wirft Fragen auf. Zum Beispiel: Wer ist mein Sohn wirklich?

Längst bin ich Holzers Kopf geschlüpft und suche mit ihm nach dem bimmelnden Handy in der Werkstatt des Sohnes, das ihn schließlich auf eine Spur bringt, die sein Leben auf den Kopf stellen wird.

»Aber das Wichtigste ist doch die Familie!«, sagt seine Frau, als er vor der Wahl steht hin- oder wegzuschauen.

Ihr aber schaut hin! Aber seid gewarnt, manchmal tut es weh.

## **Umwucht**

Rundlaufen wäre das Ziel, sagen sie. Ausgewogen, ausgewuchtet, so muss es sein. Ich aber eiere. Zu viel Umwucht. Eigentlich war das schon immer so. Ich habe, wäre ich Rad, eine hässliche Acht. Hätte eine Delle, einen Knick in der Außenwand wäre ich eine Kugel. Ich eiere, laufe nicht rund.

Nun ja, wer sagt, dass Rundlaufen das Wahre ist? Bloß weil es rundläuft, weil es bequem ist und wir beim Rundlaufen nirgends anecken?

Was ist das Wahre?

Meine Normalität ist das Eiern. Und ja, es ist anstrengend, verdammt anstrengend. Weil, Eiernd kannst du keine Bahn halten, wirst immer in die eine oder andere Richtung rollen ohne es zu wollen. Eiernd bist du ziellos.

Unfassbar. Unhaltbar.

Eiernd rollst du davon.

## **Grundeinkommen und Komfortzonen**

Unterstellungen – das sind sie doch, Schlussfolgerungen von Menschen, die – nur so als Beispiel – sagen, dass Menschen, bekämen sie erstmal ein Bedingungsloses Grundeinkommen, ihre Komfortzone nicht mehr verlassen würden. Was Andreas Hoffmann, Wirtschaftsjournalist bei Stern, vermutet.

Wir rechnen vom eigenen kleinen Denken aufs große Ganze um. Ich nenne es Hochrechnungen. Und ich tue es oft und gerne. Von mir auf andere schließen ebenso wie von einmal Erlebtem auf zukünftig Erlebbares rechne ich hoch, wo immer es sich mir anbietet. Vor allem bei doofen Sachen.



Bei mühsamen Erfahrungen. Weil es so einfach ist. So logisch irgendwie.

Trügerische Sache, denn genau so funktioniert die Welt nicht. Obwohl – manchmal könnte man das große Ergebnis im Nachhinein kleinrechnen und schlussfolgern, dass es doch so ist. Mit Sätzen wie 'Was zu beweisen war', leicht ironisch und mit einem 'Ich wusste es doch!' im Gesicht. Diese sich selbsterfüllende Prophezeiungsding. Das aber, so vermute ich, nur bei mir persönlich greift.

Ich kann, behaupte ich, nicht für eine Gesellschaft hochrechnen, es sei denn – wie im Fall Trump – ich hätte diese Gesellschaft eigenhändig manipuliert. Was ich aber im Fall eines Andreas Hoffmann nicht vermute.

Ich denke ja, dass das Bedingungslose Grundeinkommen Raum schafft für die wirklich wichtigen Dinge. Oft höre ich Berufstätige sagen, dass sie zu wenig Zeit haben, sich für soziale oder für künstlerische Projekte zu engagieren und für all jene andern Dinge, die die Welt zu einem besseren Ort machen, zu einem lebenswerteren.

Wir hätten mit dem Bedingungslosen Grundeinkommen mehr Zeit, über das Leben und über Werte nachzudenken, unser Handeln zu überprüfen (wer würde zum Beispiel noch freiwillig in einer Waffenfabrik arbeiten wollen?), Kriminalität wäre überflüssig ... (na ja, das ist sie ja jetzt schon ...). Wir würden endlich Raum haben, um zu tun, wovon wir immer träumten. Ich sehe viele dankbare Menschen, gewillt die Welt flächendeckend zu einem besseren Ort zu machen.

Eine weitere meiner kleinen Hochrechnungen besagt, dass genau das alles uns dazu motivieren würde, immer wieder unsere Komfortzonen verlassen.

## **So viele andere**

Nicht nur für mich selbst bin ich viele, wie Pessoa\* es seinerzeit so schön formuliert hat. Ich bin auch für alle anderen immer wieder eine andere. Und das nicht nur, weil ich mich A gegenüber anders verhalten als gegenüber B. Nein, auch darum, weil A mich anders sieht als B. Weil A eine andere Perspektive auf mich und das Leben hat als B, weil A bisher andere Erfahrungen gesammelt hat als B.

Bin ich so viele andere?

Oder bin ich einfach nur ein kleines bisschen mehr als die Summe all dieser vielen einzelnen Teile, die ich und die all die anderen von mir sehen, kennen, von mir zu sehen und zu kennen glauben, und aus denen sie und ich aufs Ganze schließen.

Wir glauben zu verstehen. Aber ist verstehen nicht viel größer und viel unmöglicher als wir denken?

+++

Manchmal sehe ich in anderen Menschen, die ich zu sehen und zu kennen glaube, Dinge – Talente, Kräfte, Potential –, die sie selbst nicht sehen können. Und manchmal sehen andere in mir solche Dinge, für die ich selbst blind bin.

Was also ist wahr? Was können wir wirklich sehen, in anderen, in uns? Da ist mehr Unbekanntes als Bekanntes, sagen die PsychologInnen über die Persönlichkeit von Menschen.

+++

Innen und außen – wie kongruent sind sie? Bei mir? Bei dir?

-----

\* »Jeder von uns ist mehrere, ist viele, ist ein Übermaß an Selbsten. Deshalb ist, wer die Umgebung verachtet, nicht derselbe, der sich an ihr erfreut oder unter ihr leidet. In der weitläufigen Kolonie unseres Seins gibt es Leute von mancherlei Art, die auf unterschiedliche Weise denken und fühlen.«  
aus: Fernando Pessoa, "Livro do Desassossego", Aufzeichnung vom 20.12.1932

## **Heimaten**

Vor ein paar Tagen in Bern die plötzliche Erkenntnis: Das hier ist ein Stück von mir.

Das hier ist Heimat. Ich fühle mich in dieser Gegend daheim, fühle mich vertraut. Nicht nur die Stadt ist es, auch das Umland, das ich oft durchwandert und durchradelt habe in meinen total doch fast zehn Jahren in dieser Gegend. Das Bedürfnis ist riesig, jede Ecke, die ich früher gekannt, erlebt und geliebt habe, aufzusuchen, mich zu erinnern.

Fahre ich irgendwann wieder Richtung Osten, heimwärts, nun ja hierher, wo ich heute lebe, schmerzt mich der Abschied am Anfang immer fast körperlich. So lange bis es irgendwann irgendwo in mir drin ploppt, so lange bis etwas in mir drin fast hörbar zerreisst. Ähnlich wie der Druck in den Ohren bei schnell zurückgelegten Höhenmetern sich irgendwann wieder auflöst. Der Schmerz lässt nach, wenn ich wieder genug Abstand zwischen dort und hier gelegt habe. Nach einigen Tagen vergesse ich diese kurz aufgeflackerte Heimatgefühle und ich vergesse den Blick hinter den Vorhang wieder.

Und eigentlich geht es mir ja ein bisschen mit all den Orten so, an denen ich je gelebt habe. Frankreich und die Pfalz inklusive. Und natürlich auch mit der Gegend hier, mit der Heimat meiner Kindheit. Jedefalls wenn ich lange genug weg war. Heimkommen zu können ist etwas unglaublich Kostbares.

Aber was ist Heimat wirklich und was machen sie mit mir, diese meine vielen Orte, Gegenden, Landschaften? Und wie kann eine so viele Heimaten haben und sich dabei dennoch so heimatlos fühlen?

## **Fernweh oder doch eher Heimweh?**

Der Liebste ist schuld. Weil er neulich dieses [Huckelpiste-Bild](#) gepostet hat. Eine ganze Flut von Bildern, eine Woge von Erinnerungen an unsere Reise zum Polarkreis hat er damit losgetreten.

Vor sieben Jahren wars. Und ein paar Bilder und die ganzen Texte gibts noch immer im Netz.

Schweden ist seit langem mein Sehnsuchtsland. Betrete ich schwedischen Boden ist's um mich geschehen. Es fühlt sich einfach immer so richtig an, so heimisch, wenn ich dort bin.

Jetzt klicke ich mich einfach mal durch die Bilder von damals. Bilder gucken ist fast so schön wie reisen. Aber nur fast ... Nun ist es um mich geschehen. Ich vergeh' fast vor Fernweh (oder Heimweh) nach Schweden. Und jetzt weiß ich auch nicht. (Pssst, eine der Optionen für die diesjährigen Sommerferien – allerdings jene, die wir uns eher nicht leisten können – spricht von Schweden. Mal schauen. Manchmal werden Träume ja wahr ...)

## **Dieses Reiseding**

Wie man Ferien\* macht, haben wir als Kinder nicht wirklich gelernt. Ein bisschen ist es natürlich der Generation und der Ebbe im Geldbeutel meiner Eltern geschuldet. Zudem waren sie, umständehalber, etwa zehn Jahre älter als die Eltern meiner Mitschülerinnen und Mitschüler. Während diese mit ihren Eltern Ferien machten, jäteten wir den Garten. Während die anderen in Spanien oder in Italien, Frankreich, im Tessin, im Bündnerland oder im Wallis waren, kletterte ich auf meinem Nussbaum immer höher. Richtig vermissen kann man nicht, was man nicht kennt. Doch was man in Ferien so machen könnte, drang schließlich doch bis zu mir durch und regte meine Phantasie an. Darüber schrieben die anderen nämlich in ihren Ferientagebüchern, die wir in der Schule führen sollten – ich glaube, das muss in der vierten oder fünften Klasse bei Fräulein S. gewesen sein. Wir mussten den anderen manchmal daraus vorlesen, sagt meine Erinnerung. Doch so sehr ich ansonsten Aufsätzeschreiben geliebt hatte, so sehr hatte ich das Ferientagebuchschreiben gehasst. Ich hatte ja kaum etwas zu erzählen.

In besagten Sommerferien hatten wir, so meine ich mich zu erinnern, genau zwei Tagesausflüge gemacht. Mit dem öffentlichen Verkehr, da wir kein Auto hatten. Zwei Ausflüge, die vermutlich ein Riesenloch in die Familienkasse gerissen hatten. Mit Zug und/oder Postauto konnte man sich an ein vorher gewähltes Wunschziel kutschieren lassen, dort etwas essen und sich wieder zurückfahren lassen. Mit Zug war okay, im Bus bekam ich regelmäßig das große Kotzen. Ich erinnere mich daran, wie wir die italienische Grenze überfuhren, unsere Ausweise zeigen und die Uhren umstellen mussten. Ausweise, die wir eigens für diese Reise hatten ausstellen lassen. Meine erste Identitätskarte!

Luino war das Tagesziel. Vier Zugstunden für ein paar Stunden auf dem Wochenmarkt. Meine erste Grenzüberquerung. Meine erste Wassermelone. Der Höhepunkt meiner Primarschulzeit.

Später, als ich etwa dreizehn oder vierzehn Jahre alt war, nach dem Tod des einen Großvaters und dem entsprechenden Erbgang, leisteten sich die Eltern einmal eine zweiwöchige Ferienwohnungsmiete im Bündnerland und im Jahr danach nochmals im Tessin. Was man aber so in den Ferien macht, habe ich nicht ganz begriffen. Spazieren vermutlich. Auf Autostraßen. Und ab und zu ein Eis essen. Und natürlich Bücher lesen.

Nun ja, spazieren und Bücherlesen konnte ich auch daheim, im Dorf. So war ich von diesem Feriending dann doch irgendwie desillusioniert. Es war so anders als das, worüber die anderen geschrieben hatte. Und ja, mein geografischer Horizont war damals wirklich sehr winzig.

Meine erste große Reise, dazu mein erstes Mal Meer, erlebte ich als Neunzehnjährige. Mit zwei Freundinnen interrailte ich durch Frankreich und England nach Irland, um dort eine gemeinsame Freundin zu besuchen. Unvergessliche zwei Wochen, die ich mir selbst in den ersten zwei Sommerferienwochen in einer Gemüseabpackerei verdient hatte. Das erste Mal Paris (na ja, Bahnhofwechsel am 14. Juli ist eher so mittellustig) Dublin. London auf dem Rückweg. Und jeden Tag woanders. Am Morgen nicht wissen, wo wir am Abend sein werden.

Ich glaube, damals habe ich diese Art zu reisen derart verinnerlicht, dass die Ungewissheit, was Tag und Tagesziel betrifft, für mich zum Inbegriff für Ferien geworden ist. Natürlich habe ich seither dazugelernt. Ich habe mit Freundinnen und Freunden, mit Partnern ganz unterschiedliche Ferienreisen und Ferieninhalte ausprobiert. Doch als ich das allererste Mal, vor acht Jahren, eine Alleinreise durch Südschweden wagte, war klar: Ich will mich treiben lassen. Ich buchte nur die erste und die zweite Nacht in einem Hotel in Göteborg im Voraus, den Rest meiner Reise ließ ich geschehen, entschied nach Tageslaune, ließ mich von Ort zu Ort treiben. Es war zwar nicht immer einfach, weil ich viel zu viel im Rucksack hatte, doch dieses Gefühl, alles, was ich brauche, bei mir zu haben, steht für mich seither für diese Freiheit, die für mich Ferienzeit bedeutet.

Und seit ich mit dem Liebsten zuerst das Billigstreifen mit Auto und Zelt und später jenes per pedes mit Rucksack entdeckte, weiß ich: Ich mag das. Ich mag das so. Und ich mag es auch, wenn wir uns ein paar Tage an einem Ort niederlassen und von dort aus unterwegs sind.

Dennoch stehen dieses 'Omni mecum porto'-Gefühl (ich trage alles mit mir) sowie das Bedürfnis, mich treiben zu lassen und am Morgen nicht zu wissen, wo ich am Abend bin, für mich für Ferien.

-----  
\* Ferien nennt man in der Schweiz das, was man in Deutschland Urlaub nennt, nicht nur für Schulkinder.

## **Die Neidspirale oder Das Habenwollending**

Die Mützenfalterin hat heute einen Auszug aus Knausgård's letztem Buch 'Kämpfen' zitiert, in welchem sich seine Frau Linda Teil eines größeren Kontextes zu sein wünschte, eine Großfamilie

im Park beneidete, die offenbar Teil eines solchen zu sein schien.

Ich gestehe, dass ich diesen Neid bestens kenne. Für mich muss es allerdings keine Großfamilie sein wie im Falle Lindas, die sich verspricht, in dieser verschwinden zu können. (»Stell dir vor, wir hätten etwas, worin wir verschwinden könnten!«). Ich meine, für mich könnte es auch ganz einfach eine kleine Familie sein. Hauptsache etwas, worin ich verschwinden kann. (Danke, Linda, für diesen Denkanstoß.)

Aber mit dem In-etwas-hinein-Verschwinden ist es ja so eine Sache: Verschwindet man wirklich darin, will man es auf einmal doch nicht mehr, auf einmal will man gesehen werden.

»... und was er hat, das will er nicht, und was er will, das hat er nicht ...«, weiß ein Kinderlied, das wir oft gesungen haben.

Wie ich über dieses Phänomen der latenten Unzufriedenheit, das ich von mir und anderen sehr gut kenne, nachdenke, wird mir bewusst, wie viel wir alle haben, worauf andere womöglich neidisch sein könnten. Immer picke ich mir ja für meinen Neid Dinge heraus, die ich nicht habe. Und die ich nicht kann. Materielles und Immaterielles wie bestimmte Fähigkeiten. Immer das also, was mir vermeintlich fehlt. (So werde und bin ich blind für das, was ich kann und habe ...)

Auf diese Weise lebe ich und leben viele von uns in einer Dauerneidspirale, die weder mir noch anderen gut tut. Als wären es wirklich Dinge, die uns glücklich machen!

Heute Morgen, beim Duschen, wurde mir auf einmal bewusst, wie viel ich habe: Eine Dusche mit fließend Heißwasser zum Beispiel. Und ich habe einen wunderbaren Liebsten, der diese Tage mit mir verbringt, weil er mich liebt. Und ich habe eine gemütliche Wohnung. Ich habe ... und ich bin ... sooo viel. Wie ich diesen Gedanken so Raum gab, wurde ich mir bewusst, wie reich ich bin. Doch offenbar reicht dieser Reichtum dennoch nicht aus, mich dauerhaft glücklich machen zu können? (Ist Glück eines der Gegenüber von Depression?)

Es sind innere Schalter und innere Knoten, die uns, sind sie so oder so gedrückt oder geknotet, davon abhalten, uns dem, was ist und wie es ist, hinzugeben. Sie lassen sich auch nicht einfach dadurch verändern und auflösen, dass ich mir ein bisschen mehr Mühe gebe, mich weniger mimosenhaft – kurz: anders – verhalte, auf die Zähne beisse oder was immer noch an Tipps von der Front der Helden kommt, die für alle Probleme eine Lösung haben (die meistens nicht wirklich taugt).

Nein, jahrelang verinnerlichte Programme lassen sich nicht mit ein bisschen gutem Willen verändern (obwohl es wohl schon auch viel Willenskraft ist, die wir brauchen, wenn wir etwas langfristig ändern wollen). Mehr noch als guter Wille verändert mich persönlich und langfristig nur wachsende Selbstliebe und die mit ihr in mir wachsende Erkenntnis, dass ich mir genug bin, dass ich genug bin, so wie ich bin, dass ich genug habe mit dem, was ist.

So abgedroschen Sätze wie diese auch klingen mögen, sind sie doch wahr; sie sind die einzige

Möglichkeit, die ich persönlich kenne, der Neidspirale langfristig zu entkommen. Und ja, ich gestehe, ich würde das alles hier gerne anders, schöner, wohlklingender, literarischer ausdrücken können, doch weil ich es nicht kann, ist es so, wie es ist, genug. Gut genug.

## **Fast wie Ferien**

Was für wunderbare Tage mit dem Liebsten! Ich bin so dankbar.

Am Freitag Zürich. Zuerst ein kleiner Schlenker über Höngg, meinem alten Stadtteil (lange her, aber noch immer fühlt es sich ein wenig wie Heimkommen an). Von dort aus mit dem 13er-Tram an den Bahnhof. Ins Landesmuseum. Die [Bilder-Ausstellung von Büne Huber, dem Patent Ochsner-Bandleader](#), die noch bis Ende Woche zu sehen ist, lohnt sich. Sehr!

Danach mit dem Touri-Linienboot ans [Zürichhorn](#). Im Park spazieren und abhängen. Den Booten zuschauen. Beim Chinesen fastfooden.

Am Abend genossen wir eins der einzigen vier Konzerte die [Patent Ochsner](#) dieses Jahr spielen. Aber was für eins! (Von den beiden besoffenen Tratschtussen ein paar Reihen hinter uns einmal abgesehen.) **Unique Moments** – der Titel passt zur Tournee. Das Sahnehäubchen war ein Gespräch mit der Band-Bassistin Monique, die gleichzeitig wie wir die Ausstellung besucht hat. Ein tolles kleines Gespräch über die Wirkung von Songtexten, Bildern, Metaphern und was berührt und warum. (Und ihre Warnung vor Zeckenbissen am Hallwylsee, den wir beide mögen, werde ich mir zu Herzen nehmen).

Am Samstag der Sonnenberg. Ein tolles Ziel für den Beginn eines neuen Lebensjahres. Eine wunderschöne Wanderung in die Weite, in die Höhe, durch halbwegs kühlen Wald, steil bergan.

Am Abend schließlich ein bierseliges Pizzapicknick am Rheinufer. Mit der lieben [Frau Rebis](#), die auf ihrer Radtour durch die Nordschweiz unsere Wege kreuzte. Das erste kurze Rheinbad des Jahres. Dazu Amberbier vom Kloster Ittingen. Herz, was willst du mehr?

Die Lägern ersteigen vielleicht? Am Sonntag aber erst, weil wir am Samstag dazu zu schlapp gewesen sind. Ein erstes Lägerstück jedenfalls – zugleich unsere erste Jurahöhenweg-Etappe. Fünf Kilometer bergauf, fünf bergab, je dreihundert Höhenmeter rauf und runter – eine Rundwanderung vom feinsten. So langsam bin ich bereit für die nächste Fernwanderung!

Wenig Internet, viel Natur, viel blauer Himmel, viel Luft, viel Liebe ... Tut das gut! So kann ich mich einfach am besten erholen.

## In einem Zug zu lesen #14 – Manitoba von Linus Reichlin

Endlich habe ich [Reichlins neuestes Buch, Manitoba](#), gelesen.

Das Buch löst Sehnsucht aus, Sehnsucht nach Wurzeln und nach Ursprüngen einerseits, andererseits aber vor allem nach Ursprünglichkeit, nach mehr Natürlichkeit und mehr Zusammenhang.

Einer sehr gute Buchbesprechung – inkl. Plot/Spoiler – findet sich hier ([KLICK](#)). Trotz des Spoilers lohnt es sich auf jeden Fall, **Manitoba** selbst zu lesen.

Reichlin wechselt fließend die Ebenen legt Ge-Schichten auf Ge-Schichten, die mehr sind und tiefer reichen als der erste Blick offenbart. Was vordergründig wie ein Roadmovie anmutet – alternder, mittelmäßiger Autor auf der Suche nach seinen indigenen Wurzeln im den Weiten der USA – wird nach und nach zu einer ernüchternden Bilanz. Heimat und Heimatlosigkeit liegen näher beieinander als wir denken, schlussfolgere ich mehr als einmal. Rückblicke rücken auf einmal in ein anderes Licht und auch die Wahrheit ist – oder spielt – ver-rückt.

Je mehr sich Max, der Protagonist, in die Geschichten aus dem Tagebuch seiner Urgroßmutter vertieft und mit seinen eigenen Recherchen über das Leben der amerikanischen Urbevölkerung Ende des neunzehnten Jahrhunderts verwebt, desto mehr identifiziert er sich mit seinem Urgroßvater, einem Krieger aus dem Volk der Arapahoe. Er denkt über die Folgen von Einwanderung und Kolonialisierung nach. Über Bräuche, über Kulturen und darüber, ob es sich denn wirklich gelohnt hat, damals, die Indianer zu vertreiben. Wo diese früher in ihren Tipis gelebt haben, steht jetzt ein Burger King und die Menschen hier langweilen zu Tode. Wozu?

Was heute ist, wird in ein paar hundert Jahren, in ein paar tausend Jahren nicht existiert haben. Reichlins existenzphilosophischen Gedanken, die er Max denken lässt, gehen unter die Haut und letztlich bleibt die Frage, was wir alle hier eigentlich verloren haben.

Dazu passt jener kleine Filmausschnitt, den ich gestern irgendwo im Netz gesehen habe, auch aus den USA. Der letzte Schrei: Freiluft yoga mit jungen Ziegen, die zum Beispiel den Yogini über den Rücken laufen – damit die Menschen wieder einmal berührt werden, wieder mit Natur in Berührung kommen, wenigstens in Form von Tieren. So sehr ich Ziegen mag, und Tiere eh, so sehr missfällt mir, dass Tiere zu Dingen, zu Spielzeugen degradiert werden (wobei ich zum Beispiel die Aufgabe von Therapie- oder auch Blindenhunde sehr sinnvoll finde). Aber die Aussage ist unüberhörbar: Der Mensch ist Natur und will sich mit ihr verbinden. Der Dauerstress ist unmenschlich, wir brauchen Entspannung, wir brauchen Natur, wir brauchen Zusammenhänge.

Aber wir haben uns von klein auf daran gewöhnt, in einer immer künstlicheren Welt zu leben, die uns vor den Unbilden der Natur schützt. In der Wildnis, in welche sich Max für eine kurze Zeit zurückzieht, könnten die wenigsten von uns länger als ein paar Tage überleben.

Mit Reichlin frage ich mich, ob diese Entfernung von unseren Wurzeln wirklich das Ziel von

Evolution sein kann. Und nein, ich glaube nicht, dass der Mensch die Krone der Schöpfung ist.

Dazu dieses kleine Schlusspünktchen hier:

Tweet von [Christoph @quitzi](#): **Postleitzahlen, die Krone der Schöpfung**

»Das ist natürlich Ironie und Sarkasmus, aber je länger man darüber nachdenkt, desto weniger dann doch nicht. Wie viele hunderttausende, millionen Jahre Evolution, Kultur und Zivilisation waren eigentlich notwendig, um bei einem so abstrakten Konzept wie Postleitzahlen anzukommen und wie konnte das nur alles so geschehen? Ist das purer Zufall oder lief notwendigerweise alles auf Postleitzahlen hinaus? Wenn wir die Geschichte hunderttausend Jahre zurückdrehen und neu ablaufen lassen würden, würde die Menschheit wieder bei Postleitzahlen landen? Bei Post überhaupt? Oder würde irgendwas komplett anderes passieren?«

**Quelle:** [Schöne Tweets, die man lesen sollte \(I\)](#) von [@noemata](#) auf [Der Lampiongarten](#)

## **„Bist du sicher, Martinus?“ – Theaterstück mit Silvia Beringas und Matthias Wolf**

Die fiktive Tischrede der Katharina Luther, geborene von Bora, aus dem Buch [Desdemona – Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen](#) von Christine Brückner wird diesen Sommer zu Ehren des deutschweiten Lutherjahres 2017 von der Schauspielerin Silvia Beringas Schauspiel und dem Kontrabassisten Matthias Wolf interpretiert. Laaangweilig? Im Gegenteil. Die Rede könnte nicht aktueller sein.

Folgendes schrieben die beiden Kunstschaaffenden vorab in der Pressemitteilung zu ihrem Stück:  
»Im Lutherjahr 2017 ist der große Reformator und Prediger in aller Munde. Seine Frau Katharina findet dagegen kaum Erwähnung. Dabei war sie maßgeblich für Luthers Erfolg und den Wohlstand der Familie verantwortlich. Aus bescheidensten Anfängen entwickelte die „entlaufene Nonne“ Katharina von Bora und spätere „Lutherin“ eine Art mittelständischen Betrieb in Wittenberg. Sie versorgte ihre fünf Kinder, Gäste, Studenten und Dienstboten. Sie betrieb ein Brau- und ein Waschhaus, eine Art Studentenwohnheim sowie eine große Landwirtschaft. Kurz: Katharina Luther war die auch heute noch aktuelle, unsichtbare, schweigende Frau hinter ihrem erfolgreichen Mann.

In ihrer fiktiven [ungehaltenen Rede](#) lässt [Christine Brückner](#) (1921-1996) die Frau des weltberühmten Predigers auch einmal zu Wort kommen. Unverblümt, aber immer getragen von großer Zuneigung, äußert sie sich hier zu ihrer Position, ihren Wünschen, Sorgen und Ansichten über Luther und die Zeit, in der sie lebt.«

Wir haben uns gestern Abend in Hornbach unters Publikum gemischt und sind begeistert. Nicht nur Silvias Interpretation der Katharina hat mich überzeugt, auch Matthias' Neu-Interpretation einiger Kirchenlieder, die aus Luthers Feder stammen, trug dazu bei, dass diese Stunde in der kühlen Kirche zu einem nachhaltigen Erlebnis wurde.



+++

**Silvia Bervingas** begann mit Straßentheater, hat ihr Handwerk also von der Pike auf gelernt, und ist seit gut drei Jahrzehnten tätig in den Bereichen Schauspiel (TV und Bühne), Regie, Workshops, Dramaturgie, Lesungen u.v.m. ([www.silviabervingas.de](http://www.silviabervingas.de))

**Matthias Wolf** wandte sich nach einem klassisch ausgerichteten Studium an der Musikhochschule des Saarlandes dem Jazz zu und wurde zu einem gefragten Kontrabassisten in der Region und darüber hinaus. In der Zusammenarbeit mit Silvia Bervingas (bisher drei Produktionen) nutzt er die vielfältigen Klangmöglichkeiten des Kontrabasses und führt musikalische Einflüsse von Gregorianik bis Bach, von Jazz bis Minimal Music zusammen.

### **Weitere bisher feststehende Termine**

23. Juni 2017 in der Christuskirche Zweibrücken-Ernstweiler

28. Juni in der Versöhnungskirche Zweibrücken

30. Juni in der Zwinglikirche Zweibrücken-Niederauerbach

17. August in der Stephanuskirche Böckweiler

Beginn jeweils um 19:00 Uhr, Eintritt jeweils 10 €

### **Immer jetzt**

Eigentlich muss man, um morgens gut und gerne aufstehen zu können und wirklich gerne und lebendig leben zu wollen, mit mehr Vehemenz an eine gute lebenswerte Welt – innen ebenso wie außen – glauben als an eine kaputte. Oder man muss wütend genug sein, sie auf den Kopf stellen zu wollen.

Wie auch immer: im Moment stehe ich morgens ziemlich gerne auf.

Jetzt.

Wenn ich es schaffe, den zensurierenden und nörgelnden Stimmen mein großes Jetzt entgegenzulachen, geht es mir eigentlich ganz gut. Wenn ich den grübelnden Stimmen, die mehr Fragen stellen als ich je Antworten haben werde, ein Jetzt ins Ohr flüstere, kann ich manchmal, jetzt, einfach sein. Einfach sein ist allerdings gar nicht so einfach. Nicht für mich jedenfalls.

Dennoch: Es hat in mir drin Macht gewonnen, dieses Jetzt. Es hat sich mit der Sonne, dem Wind und dem Grün der Bäume verbündet und es tut so, manchmal jedenfalls, als wäre jetzt alles gut.

Und wenn ich es dann frage, mein Jetzt, ob es denn alles wäre, was zählt, lacht es nur. Schließlich sagt es, dass wir Menschen trotz ihm nicht ohne Verantwortung unserer Mitwelt gegenüber seien. Dass die anderen Wesen in ihren Jetzt-Blasen dennoch relevant seien, verwandt, verbunden.

Es sei vielmehr so, dass nicht Jetzt alles sei, sondern alles Jetzt. Alles im Jetzt gebündelt. Viele Folien, viele Dias übereinander, oder auch viele Wollschichten, ein einziges großes Gefilze.

Wir alle unentrinnbar im Jetzt verdichtet.

Wie die Johannisbeeren, die ich jetzt zu Marmelade verkochen, verdichten werde und die mir immer Winter von der Sommersonne erzählen können.

## **Manches schon, manches nicht – Gedanken zum Heilwerden**

Bei einem Auto spricht man ja davon, ob es sich noch lohnt, es zu reparieren. Etwa dann, wenn sich die Kosten für die Reparatur denen für die Anschaffung eines neuen (Gebraucht-)Wagens annähern oder sie gar überschreiten. Selbst dann, wenn der Schaden womöglich mit großem Aufwand repariert werden könnte, wird das kaputte Auto oft lieber ersetzt. Es hängt vom Menschen ab, dem das Auto gehört, ob er in eine Reparatur oder in eine Neuanschaffung investieren will. Oder ob er ohne Auto leben will.

Metaphern wie diese lassen sich nur bedingt aufs Menschsein übersetzen. Zumal sich der Wert eines Autos nicht mit dem eines Menschenlebens messen lässt. Auch ist ein menschlicher Körper weitaus komplexer als ein Motor. Dennoch gibt es auch bei einem kranken Menschen diesen einen Moment, diesen einen Punkt, und jemand spricht die Worte 'unheilbar krank' aus.

Doch wann gilt ein Mensch als unheilbar krank und wer trifft diese Entscheidungen und sind sie wirklich wahr? Welche Grenze muss überschritten sein, damit wir das Therapieren aufgeben und nur noch danach trachten, Schmerzen auf ein Minimum zu reduzieren?

Körperlich-physisch lässt sich vielleicht ein klein wenig besser definieren und beobachten, wann der Punkt erreicht ist, wenn – bezogen auf wissenschaftliche Forschungsergebnisse und berufliche Erfahrungen – nichts mehr gemacht werden kann. (Von Wundern mal abgesehen.)

Wie aber sieht es bei psychischen Krankheiten aus? Wann gilt jemand mit einer psychischen Einschränkung als austerapiert?

Ich frage mich, ob meine Eingeschränktheit in Sachen mentaler Belastbarkeit, die sich durchaus auch körperlich bemerkbar macht, heilbar, veränderbar ist oder ob sie zu jenen nicht mehr veränderbaren, heilbaren Dingen gehört, die ich einfach als gegeben akzeptieren muss. Einer Amputation gleich – ein Bild, das so unzutreffend gar nicht ist.

Mit 'mir mehr Mühe geben', mit Ausdauertraining und mit 'es nur richtig wollen', wächst zwar kein amputiertes Glied nach, aber ich kann manchmal und punktuell etwas erreichen. Dennoch gehe ich dabei immer wieder über meine Grenzen. Und es stellt sich die Frage, was damit erreicht ist.

Ist es nicht, wie gesagt, vielmehr wichtig, zu akzeptieren, dass etwas eben so ist, wie es ist?

Zu akzeptieren, dass ich das Putzen meiner kleinen Wohnung immer auf zwei Tage verteilen muss,

weil ich es an einem einzigen kräftemäßig nicht schaffe.

Zu akzeptieren, dass ich nicht mehr länger als vier Stunden am Stück am PC sitzen kann, weil ich bei mehr Zeit im Sitzen Schmerzen bekomme.

Akzeptieren ist für mich so oder so die einzige Möglichkeit mit Schwierigkeiten umzugehen. Wenn ich denn nicht verbittern will. Selbst dann, wenn etwas wieder besser werden sollte. Wie bei meiner Schulter (frozen shoulder), die nach vielen Monaten Schmerzen und Unbeweglichkeit dank gezielter Physiotherapie und schmerzhaften täglichen Trainings nun langsam wieder beweglich geworden ist (zu 95% von 100% wieder hergestellt).

Manches ist heilbar, manches nicht.

## **Zurück aus dem Norden**

Gestern Nachmittag sind wir wieder auf dem einsamen Gehöft angekommen, dem Zuhause meines Liebsten. Die lange Rückfahrt aus Dänemark, will heißen aus Kiel, haben wir uns auf zwei Tage aufgeteilt. Haben so das Ferienende sozusagen hinausgezögert.

In der Nähe von Northeim, wo wir schon auf unserer ersten gemeinsamen Reise in den Norden eine Nacht – damals unter dem Sternenhimmel, wild, zwischen Feldern verborgen – eingeschoben hatten, fanden wir diesmal einen kleinen feinen Zeltplatz. Mit dazu gehörte diesmal sogar ein Freibad, so dass ich zum zweiten Mal in diesen Ferien doch noch ein wenig schwimmen gehen konnte. Das erste Mal war vor acht Tagen gewesen, in der Nordsee. Auf Nordstrand, während unserer kleinen Inselradtour.

Vielleicht ist das das Einzige, das ich auf dieser Reise vermisst habe: warm genuge Gewässer am Wegrand. Und vielleicht auch warm genuge Luft, um baden zu wollen. Durchschnittlich hatten wir so um die 18-20 Grad gehabt, nachts kühlte es manchmal wohl bis auf zehn Grad runter. Obwohl es – verglichen mit den südlicheren Gefilden – eine doch eher kühle Zeit war, fand ich das nicht schlimm. Das Wetter war nämlich immer besser als die Prognosen. Wir hatten eh totales Wetterglück. Geregnet hat es immer nur nachts oder morgens, wenn wir sowieso nicht draußen sein wollten oder mussten.

Neben viel Meer, Natur, Watt-, Deich- und Strandwanderungen und den Spaziergängen durch die Orte am Wegrand, kam auch die Kunst nicht zu kurz. In Stade besuchten wir die [Ausstellung von Wolfgang Herrndorf](#), in Itzehoe die Ausstellung der über Ecken mit uns bekannten Malerin Theresa Fritz, im Flandernbunker Kiel die [Ausstellung Nawodo](#) des Künstlers Manuel Zint aus Itzehoe, den wir aus Itzehoe kennen und der – wie Herrndorf – ein wahres Multitalent ist. Über die Ausstellungen und die Reise an sich werde ich hier in den nächsten Tagen noch ein wenig mehr erzählen.

Kurz und gut: Wir haben uns prächtig erholt, nicht zuletzt auch, weil wir diesmal nicht gebloggt und nur [wenig getwittert](#) haben. Einzig auf [Instagram](#) habe ich ein paar Bild-Spuren hinterlassen. Hier und heute einfach mal nur dieses kleine Lebenszeichen. Sagen, dass ich wieder da bin.

## Reiseerinnerungen | #nordwärts im Rückspiegel – Teil 1

Etwas mehr als zwei Wochen lang sind wir nordwärts gefahren. Mit Auto und Zelt haben wir uns über Bundes- und Landstraßen treiben lassen. Sind geblieben, wo es uns gefallen hat; sind weitergezogen, wenn die Möwen uns weiter nordwärts gerufen haben. So fuhren wir aus dem Süden – der Schweiz resp. der Südpfalz – über Bielefeld ins Alte Land Niedersachsen, nach Itzehoe in Schleswig-Holstein, an die Nordseeküste Schleswig-Holsteins, auf Nordstrand, weiter ins dänische Südjütland (nach Broager um genau zu sein), weiter an der Ostsee bleibend nach Kiel und von da aus schließlich wieder zurück.

Vor zweieinhalb Wochen haben wir im niedersächsischen Stade, das sich als sehr kulturraffine Stadt mit einem richtig schönen Ortsbild entpuppt hat, im dortigen Kunsthaus die Ausstellung von Wolfgang Herrndorf besucht. Sie hängt übrigens noch bis Anfang Oktober und ist echt empfehlenswert. Diese Bilderschau zeigt das bildnerische Schaffen Herrndorfs, der ja vor allem durch seine Romane und sein Blog, in welchem er über seine Tumorerkrankung und deren Auswirkungen auf sein Leben geschrieben hat, bekannt geworden ist. Vor vier Jahren hat er sich entschieden, seinem Zerfall und Leiden mit einem selbstgewählten Tod ein Ende zu setzen. Die gezeigten Bilder stammen aus seinem Nachlass. Sie zeigen seine unglaubliche künstlerische Weite und Vielseitigkeit, die ja auch in seinen Gedanken und Texten sichtbar geworden ist.

Dass er sich als bildnerischer Künstler hauptsächlich mit Auftragsarbeiten – für Satiremagazine ebenso wie für Verlage – über Wasser halten musste, hat ihn, wenn ich seine Texte richtig verstehe, sehr frustriert. Vielleicht darum hat er eines Tages das Malen gelassen und sich dem Schreiben zugewendet. Einen Teil seiner Bilder hat er, so lese ich auf Informationstexten, sogar ein Jahr vor seinem Tod zerstört.

»Es ist Herrndorfs unbestechlicher Blick gewesen, der die Schönheit der Natur, aber auch die Skurrilität des Lebens und die bizarren Facetten der menschlichen Gesellschaft aufdeckte. Er war auch als bildender Künstler ein **Beobachter, Gestalter und Erzähler**.«

Quelle: [www.museen-stade.de](http://www.museen-stade.de)

Wie auch immer: Die Ausstellung zeigt eine Vielseitigkeit, die ich selten so bei einem Künstler gesehen habe. Herrndorf zitiert Klassiker ebenso gekonnt wie er simple Redewendungen in Wortbilder und Comics übersetzt. Von Skizzen zu opulenten Gemälden ist alles da und fast kann ich nicht glauben, dass seine göttliche Komödie ein zeitgenössisches Gemälde ist und kein antikes.

Uns beiden hat es richtig Spaß gemacht, uns in die Bilder einzulesen, ihre Geschichten zu hören, sie zu betrachten.

## Reiseerinnerungen | #nordwärts im Rückspiegel – Teil 2

Zwischen all der Kunst in Stade, Itzehoe und Kiel und all den Begegnungen mit lieben Menschen in Bielefeld, Itzehoe und unterwegs haben wir uns sehr oft auf Deichen fortbewegt. Und wir haben an all den weiten Stränden den Möwen beim Fliegen zugeschaut und den Schafen beim Grasens. Der Flut beim Abebben und der Ebbe beim Steigen. Wir haben Städte, Städtchen und Dörfer besucht und in Südjütland Minigolfkugeln in Löcher geschubst. Und gebadet in der Nordsee habe ich auch. Allerdings nur einmal. Auf einem Radausflug auf Nordstrand.

Ach, und all die Schafe. Und Schiffe. Und Leuchttürme. Und Häfen. Und ja, auch Fähre sind wir gefahren, zweimal. Von Wischhafen nach Glücksstadt und von Heikendorf nach Kiel Bellevue. Das war schön. Hach. Und überhaupt ... ich weiß schon nicht mehr, wann ich das letzte Mal so weit ins Meer hinaus gewatet bin. Ach, Wattenmeer, dich lieb ich sehr.

Zeltauf- und -abbau war schon nach dem zweiten Mal ein fließendes Balletstück zwischen uns beiden. Wie das Kochen auf dem Trangia. Das Glück, immer kleine, feine, günstige Campingplätze zu finden. Und nette Einkaufsläden. Und Ruhe, viel Ruhe.

## Reiseerinnerungen | #nordwärts im Rückspiegel – Teil 3

Heute noch ein paar teils recht konfuse, eben gefundene Reisenotizen:

- Wer nicht deichen will, muss weichen. (Weis- und Wahrheit aus dem Alten Land Niedersachsen)
- Wie wohl die Welt heute aussähe, wenn sie damals den gordischen Knoten statt zerhauen aufgedröselte hätten?
- Stöberstübchen, das: Jener Ort in meinem Kopf, wo alles drunter und drüber ist.
- In meinem nächsten Leben werde ich Stöberstubenhocker.
- Aus Jux 'isst' statt 'ist' zu schreiben ist ja sowas von abgelutscht. Ausgegessen sozusagen.
- Wir alle reden so viel und wir sagen so wenig.
- Die Warwerorter Küstenschafe grasen im Regen.
- Büsum: Krasse Strandkorbinflation. Der Mensch als Nutzvieh.
- Meldorf: Wattwandern in der Nordsee: Der Stoff aus dem meine Glücke sind.
- Was in Skandinavien das Rentier, ist in Nordsee-Schleswig-Holstein das Schaf.
- – Was ich an Deutschland lustig finde?  
– Wie jetzt? Gibt es in Deutschland etwas Lustiges?

- Ja. Aber nur ein bisschen. Die Nummernschilder nämlich.\*
- Mit dem Dreigänger im ersten Gang auf den Deich: Der Gotthard des kleinen Mannes.
- Dieser radelnde Schweizer am Deichtor auf Nordstrand: Wie lange er wohl noch in Gesprächen mit immer neuen Radlern hängenbleibt, nachdem wir Tschüss gesagt haben? Das Deichtor als Wurmloch.

## **Reiseerinnerungen | #nordwärts im Rückspiegel – Teil 4**

Schon seit unserem Besuch bei Freunden in Itzehoe geisterte die Idee in unseren Köpfen, dass wir eigentlich auf dem Rückweg aus dem Norden in Kiel ankern und uns Manuel Zints Ausstellung Nawodo anschauen könnten. Die Einladungen dazu hatte er uns bei unserm Treffen anlässlich einer Ausstellung in Itzehoe in die Hand gedrückt.

Dass diese Ausstellung an unsere Erlebnisse auf dem Broager Friedhof anknüpfen würde, ahnte ich natürlich nicht.

Auf dem Broager Friedhof in Südjütland haben wir nämlich ein Denkmal der etwas anderen Art gefunden. Dieses Ehrenmal gedenkt der Gräuel und der Opfer des ersten Weltkrieges. Noch kein sogenanntes Kriegsdenkmal hat mich je so berührt wie dieses.

Auf einem Hügel sind neun? einige Eichen gepflanzt worden. Drum herum, in Gruppen, nach Gemeinden, stehen zig große Steine – je betroffene Familie einer – mit den eingravierten Namen der Gefallenen. Diese Steine haben Jugendliche der Gemeinden 1922 vom Strand geholt, nachdem dieser Landstrich endlich Dänemark angehörte. Wie ich die Steine mit den hundertneunzig Namen abschrift und mir das Leid in den Familien vorstellte, die im Krieg ihre Söhne verloren haben – manche davon zwei, drei, vier, eine oder zwei sogar fünf – konnte ich meine Tränen nicht mehr länger zurückhalten.

Die Unfähigkeit, adäquat mit Konflikten umzugehen und diese, statt konstruktiv in Lösungen in Gewalt umzuwandeln – diese Unfähigkeit ist Mitursache jeden Krieges, ob klein oder groß. Diese Unfähigkeit hat schon so viele Leben gekostet. Lange noch blieben wir auf der Treppe zum Hügel sitzen und sprachen über die Sinnlosigkeit von Krieg.

Zwei Tage später. In Kiel besuchen wir Manuel Zints Denkmal für den Untergang von Nawodo. Manuel Zint, ein Itzehoer Künstler, verwebt Fiktion und Realität wie kein Zweiter. Auf der Facebook-Seite zur Ausstellung steht: »Manuel Zint, Arrangeur nachvollziehbarer Parallelwirklichkeiten, zeigt in dieser Ausstellung das Schicksal der Südseeinsel Nawodo. Während des ersten Weltkrieges zerstörte ein deutsches Expeditionskorps die Stadt Nawodo auf der gleichnamigen Südseeinsel – heute Nauru. Ausgehend von dieser Begebenheit spannt die Ausstellung einen Bogen vom Verlust des Paradieses über die nachfolgende Gedenkkultur bis in die gegenwärtigen (inhumanen) Zustände der Ressourcen- und Flüchtlingspolitik der Industrienationen.

In der Ausstellung werden die Phänomene von Deutungshoheit und Inszenierung behandelt; die ausgedachte Geschichte im Sinne einer fiktiven künstlerischen Feldforschung untersucht, interpretiert und angeordnet. Das daraus resultierende System fordert zur Auseinandersetzung mit Erinnerungskultur und Selbstwahrnehmung auf.«

Ein Teil der Ausstellung gilt (fiktiven) Ehren-, Mahn- und Denkmalentwürfen teils fiktiver, teil realer Künstler. Hier kommt Manuel Zints technisch-fachliche und kreative Vielseitigkeit voll zum Tragen. Nicht nur bildnerische Techniken (über Kohle und Aquarell zu Fotografie und Acrylgemälde) werden gezeigt, auch dreidimensionale Werke aus Papier, Kunst- und anderen Werkstoffen wie zum Beispiel Ton kommen zur Anwendung.

All das aber ist letztlich – in seiner ganzen Schönheit, Vielseitigkeit und technischen Finesse – doch nur Mittel zum Zweck. Die Botschaft ist unüberhörbar und passt an diesen nicht zufällig gewählten Ort, an welchem die Ausstellung noch bis Dezember stattfindet. Sie lautet: Krieg ist und bleibt sinnlos und destruktiv.

Der Flandernbunker, in welchem diese Ausstellung gezeigt wird, ist schon für sich genommen ein Mahnmal – Mahnmal Kilian e. V. – und hat sich zur Aufgabe gemacht, Krieg und seine Gräueltaten zu thematisieren. In einer Glasbox vor dem Bunker können zum Beispiel Kinder ihr Kriegsspielzeug antikriegsgerecht entsorgen. (Leider ist die Box erst wenig gefüllt ... da geht noch mehr!)

Ein Ehrenmal, ein Denkmal erinnert in der Regel an Menschen, die sich geopfert haben. In Kiel haben wir ein U-Boot-Denkmal gesehen, das den deutschen U-Boot-Soldaten, die ums Leben gekommen sind, gewidmet ist. Ich schlucke schwer. Denkmale für Menschen, deren Machthaber den Krieg angezettelt haben, lösen bei mir immer äußerst ambivalente Gefühle aus. Sind nicht auch sie letztlich Opfer und darum würdig geehrt zu werden? Wie viel haben sie gewusst? Hätten sie sich weigern können in den Krieg zu ziehen oder wollten sie es sogar?

Manuel Zint hat einem fiktiven Soldaten, der bei den Gräueltaten auf Nawodo dabei gewesen ist, eine spätere Kriegszeichner-Karriere angedichtet, da er aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr kämpfen konnte. Von diesem Soldaten stammt die (fiktive) Zeichnung eines toten Kindes am Strand, das für die spätere Anti-Krieg-Propaganda verwendet wurde (siehe Bilder).

Die Grenzen zwischen Fiktion und Wirklichkeit, zwischen damals und heute verlaufen in dieser Ausstellung fließend. Kolonialismus und die Flucht in eine vermeintlich bessere, sicherere Welt sind heute so aktuell wie damals. Zint verwebt gekonnt und lässt mich betroffen, erschüttert, berührt zurück.

## **#Depressionen – Drüber reden hilft | #notjustsad**

»Nicht-Betroffene äußern gern mal – und das ist kein Vorwurf – in ihrer Rat- und Verständnislosigkeit Dinge wie: Aber der/die hatte doch alles. Talent. Erfolg. Familie. Geld. Es gab doch gar keinen Grund.

Genau da liegt das große Missverständnis, weshalb sich viele so schwertun, eine Depression wenigstens annähernd zu begreifen: **Es gibt keinen äußeren Grund. Es gibt eine Hirnchemie, die nicht das tut, was sie tun sollte. Hormone, die in die falsche Richtung flitzen.** Manchmal werden solche Zustände von außen verstärkt, aber diese Verstärker sind nicht die Gründe für die Krankheit.«

So schreibt **Zoë Beck** in ihrem Blogartikel [Schwarz, innen](#) über Menschen mit Depressionen. Über Menschen wie sie und ich.

»Niemand redet gern darüber, weil es so schwer ist, anderen verständlich zu machen, was da in einem vor sich geht. **Es ist unlogisch, irrational.** Aber vor allem redet niemand gern darüber, weil die Reaktionen auf diese Krankheit fürchterlich sind. Dass Menschen, die nicht selbst betroffen sind, Schwierigkeiten haben, diesen Zustand nachzuvollziehen – geschenkt. Ich weiß nicht, wie sich ein gebrochener Arm anfühlt, ich hab mir noch nie was gebrochen. Wovor ich Angst habe, wenn ich darüber spreche: dass man mich für „schwach“ hält. Dass man mich abschreibt. Dass ich keine Jobs mehr bekomme. Dass man mich behandelt, als wäre ich nicht zurechnungsfähig. Solche Sachen. «

Zum Glück gibt es sie doch, jene Menschen, die darüber reden. Immer wieder. Ein wenig da, und ein wenig dort. Auch bei [Viktoria habe ich einen Beitrag zum Thema](#) gefunden. Ihr geht es darum, Ursachen zu benennen; herauszufinden, woher es kommt, dass immer mehr Menschen depressiv werden. Sie benennt den Druck von außen, der mehr geworden ist und sie schreibt über die Schere, die sich immer weiter geöffnet hat.

»Der Neoliberalismus hat den Kapitalismus auf die Spitze getrieben, indem alles auf den Gewinn ausgerichtet wurde, inklusive der Menschen selbst. Je mehr Geld jemand erwirtschaftet, umso anerkannter ist er in der Gesellschaft, umso mehr Macht steht ihm zu. Dass es bei diesem Spiel nur wenige Gewinner und viele Verlierer gibt, ist den meisten Menschen deshalb nicht bewusst, weil es eben anders als früher nicht bloß eine herrschende und mehr oder weniger eine unterdrückte Klasse gibt, sondern der fortgeschrittene Kapitalismus die unteren Klassen schlichtweg ausgesplittet und gegeneinander aufgehetzt hat. [...] **Die Angst vor dem sozialen Abstieg ist der Ursprung vieler Depressionen.**«

Nun ja, Ursachen und Auslöser gibt es unzählige. Und wir sind so viele. Umso wichtiger ist doch, dass wir uns nicht schämen, nicht verstecken. Und dass wir nicht aufhören, zu wissen und zu erkennen, wer wir sind. Dass wir mehr sind als die Depression, auch wenn sie Teil von uns ist.

Wie sagte [Herr Bock](#) noch mal so schön? 'Als depressiver Mensch kannst du alles, nur nicht einfach so. Und schon gar nicht immer. Und manchmal gar nicht.'

+++

Verrückt ist, dass immer alle anderen besser wissen, was wir brauchen, wenn es uns schlecht geht. Zoe beschreibt das so:



»Man riet mir zu Sport, Johanniskraut, Lichttherapie, Urlaub, Hormonen, keinen Hormonen, Tabletten, keinen Tabletten, mehr schlafen, weniger schlafen, zu bestimmten Tees und Vitaminen und Ölen und Duftkerzen. Man riet mir so viel.«

Was ich sagen will? Depression ist, wie jede andere Krankheit und insbesondere jede andere psychische Krankheit **von Mensch zu Mensch unterschiedlich**. Angefangen, wie gesagt, bei den Auslösern – inneren ebenso wie äußeren – bis hin zur Therapie. **Darum es ist müßig, zu vergleichen**. Schmerzen lassen sich eh nur bedingt messen und vor allem werden sie – körperliche ebenso wie mentale – von Mensch zu Mensch unterschiedlich wahrgenommen. Was dem einen brutal weh tut, steckt die andere scheinbar locker weg. Und selbst diese Wahrnehmung kann sich ändern. Früher ertrug ich vieles besser, länger, war womöglich auch einfach strenger und härter zu mir selbst, forderte mir mehr ab, heute bin ich wehleidiger (ach, gäbe es hierfür doch ein wertfreieres Wort!) und schneller an meiner Belastungsgrenze.

Nur wenn wir uns und unsere Grenzen ernst nehmen, wenn wir dazu stehen, dass wir diesen Druck – äußeren ebenso wie inneren – nicht mehr ertragen können und wollen und wenn wir uns für uns einsetzen, kann sich für uns persönlich aber auch gesellschaftlich etwas verändern. (Und ja, ich weiß, dass das in Zeiten einer depressiven Episode oft nicht geht ... aber es geht womöglich vorher & nachher.) **Drüber reden hilft**.

## **Einfach so**

Wenn ich grad mal nicht Bewerbungen schreibe, am neuen Romanprojekt arbeite, ein Buch lese, im Haushalt schufte, einkaufe oder spazierengehe, bin ich oft am Kritzeln. Abends auf dem Sofa vor allem. Das Ziel ist eigentlich immer runterzukommen, mich zu entspannen.

Ich denke dabei nichts, ich verfolge kein Ziel. Ich überlasse das Kritzeln meiner rechten Hand. Es ist ein bisschen wie *Écriture automatique*, das automatische Schreiben, das eine Schreibmethode, bei welcher Bilder und Gefühle so unzensiert wie möglich wiedergegeben werden sollen. Dabei wird der Stift nicht abgesetzt. Geschrieben wird pausenlos, ohne Nachzudenken. Beim Kritzeln halte ich es sehr ähnlich. Meine Hand kritzelt einfach vor sich hin.

Gestern hatte ich mein Gekritzel sogar fotografiert und mit einige Apps nachbearbeitet. Die nachfolgende Version hier mag ich besonders. Weil sie grad so meinen Zustand – irgendwo zwischen fluffig-schwebend-ungeordnet und doch irgendwie strukturiert – wiedergibt.

Auf einmal habe ich in einem der Bilder einen Indianerkopf entdeckt, der sich eingeschlichen hat. Sogar doppelt, von oben und von unten.

Ich bin als Hinschauerin geboren worden. Schade, dass das kein Beruf ist. Oder doch?

## Das Ressourcending | #notjustsad – #Depressionen

Wann immer ich mir und anderen Menschen zuhöre, wenn wir über unsere Beschädigungen sprechen, kommt irgendwann die Rede auf die Kindheit. In Büchern ebenso. Im Internet sowieso. Gerade, wenn es darum geht zu verstehen, warum wir uns selbst so wenig zutrauen. Sind aber eigentlich wirklich immer die Eltern schuld? Müßige Frage. Womöglich tragen sie die Verantwortung für unsere Minderwertigkeitsgefühle und Depressionen, aber tragen sie auch Verantwortung an einem missglückten Leben? Haben sie uns, anders gefragt, für immer die Möglichkeit verbaut, unser eigenes Ding zu machen? An den Ursachen lässt sich nichts mehr ändern; rückwärtsleben geht nicht. Ändern kann ich einzig mein Denken. Und das ist verdammt harte Knochenarbeit, machen wir uns da nichts vor. Da hilft keine Medizin. Einzig ich selbst kann meinen Umgang mit von mir gemachten Erlebnissen schrittweise umgestalten, meine Absichten, meine nächsten Schritte. (Und wenn ich es nicht schaffe, bin ich keine Versagerin, dann war es einfach zu schwer. Das darf sein.) Knochenarbeit, wie gesagt, Schwerarbeit für die Seele. Dazu eine Mutprobe vom feinsten, denn ich muss mich ja erst mal trauen, solche Schritte zu tun. Was aber wenn ich mich aus vielerlei Gründen nicht (mehr) traue, mich zu trauen und mir zu trauen? Und ja, natürlich hat auch dieses Mir-nicht-(ver)trauen damit zu tun, wie ich mich als Kind wahrgenommen habe und von anderen wahrgenommen worden bin und wiederum diese Fremdwahrnehmung wahrgenommen und daraus mein Bild von mir selbst gezimmert habe. Aber. Ich bin dennoch die Einzige, die herausfinden kann, ob ich innere Zustände wirklich oder wirklich nicht verändern kann. Mein heutiger Wissensstand sagt, dass ich nur meine Innenausstattung verändern kann, nicht aber meine Innenräume an sich, die Grundausrüstung also: meine Hirnchemie, meine Gene, meine Anlagen.

An den Wänden meiner Innenräume hängt die Angst noch sehr prominent. Ich brauche dringend neue Bilder. Bilder mit Sicherheit drauf. Nein, nicht Bilder mit Pseudo-Sicherheiten drauf wie 'Mein Haus, mein Auto, mein Boot', denn das alles ist letztlich Illusion. Ich weiß es nur zu gut: Jede und jeder von uns kann von jetzt auf gleich alles verlieren – Materie, Erinnerungen und Gedächtnis, Gesundheit, liebe Menschen ... Nichts ist wirklich sicher, nichts ist für immer.

Dennoch vermittelt uns alles, was wir haben und was wir tun ein ganz bestimmtes Grundgefühl und wird somit zu einer dieser vielen Wechselwirkungen, die unser Leben formen. Die Summe dieser Grundgefühle ist es, die unser Lebensgefühl hauptsächlich bestimmt. Ob es also eher Grundgefühle von Sicherheit sind oder voller Angst, die uns bestimmen, ist somit entscheidend dafür, wie entspannt und wohl letztlich auch wie glücklich wir leben können. Und wie kraftvoll. Angst frisst Kraft. Je mehr Angst, desto weniger Kraft, sag ich mal ein bisschen salopp.

Ich brauche also, wie gesagt, dringend mehr Sicherheit, Selbstsicherheit. Ich will sie in mir wissen und an sie glauben, zumal sie auf der Liebe zu mir selbst basiert, auf Respekt vor mir selbst inklusive all meiner persönlichen Grenzen, die ich ihr und mir zuliebe ernst nehme.

Womöglich ist es ja – und nein, das ist nicht zynisch gemeint! – sogar eine Ressource, was uns unsere Eltern mitgegeben haben. Gutes ebenso wie all die Fehler, alles also, was uns für eine

gesunde Entwicklung fehlte. Wie jetzt? Wir sollen das Versagen unserer Eltern und unserer Bezugspersonen uns gegenüber als mögliche Ressourcen zu sehen?

Seit vielen Jahren kaue ich an diesem bitterschmeckenden Satz, den mir mal eine ziemlich kluge Person mit auf den Weg gegeben hat. Und ich weiß noch nicht so genau, ob er wahr ist. Wahr aber ist, dass ich ohne manche gemachten bitteren Erfahrungen nicht die und nicht so wäre, wie ich heute bin. (Und das versuche ich jetzt, als Kompliment von mir an mich zu verstehen.)

## Wofür es sich lohnt

Es gibt Tage, Orte und Erlebnisse, die wir einfach nie vergessen. So ein Tag, so ein Ort und so ein Erlebnishappen war die Reiseetappe des [11. Juli 2010, als Irgendlink und ich uns auf der Straße 17, jener legendären norwegischen Küstenstraße](#) immer weiter nach Norden, immer näher an den Polarkreis, geschoben hatten.

Geendet hatte dieser wunderbare Reisetag schließlich – nach einigen Inselhüpfen in Fähren, wo es keine Straßen gab – auf einem traumhaft schönen Campingplatz. Bei wohligen 20 Grad genossen wir direkt am Strand unseren bis dahin wohl längsten Sonnenuntergang. Stundenlang ist nicht übertrieben.

»Nur schon dafür hat sich die lange Reise gelohnt!«, sagte [Irgendlink](#) damals. Ein Satz, der seither fast reisetraditionell geworden ist. Zumal, wenn wir gemeinsam reisend unterwegs sind. An besonders schönen Orten, in besonders stimmigen Stunden, an besonders guten Tagen fällt er wie von selbst, doch noch nie klang er fad oder abgedroschen. Im Gegenteil: Es klebt Dankbarkeit an ihm und er dreht sich wie ein Windrad mit uns mit, wenn wir es besonders gut haben.

Gestern nun, als ich mir morgens meine tägliche Wellnessstunde schenkte – zuerst eine halbe Stunde Meditieren, danach eine halbe Stunde Yoga –, gestern also, als ich im Sonnengruß den Tag begrüßte, sagte meine Herzstimme zu mir: »Dafür hat sich doch dein bisheriges Leben gelohnt!«

Der Gedanke ist irgendwie neu. Eigentlich bin ich ja der Ansicht, dass alles, was wir tun sinn- und wertvoll und wichtig sein sollte, eine Verbesserung für die Welt, eine Leistung für die Menschheit. (Nun ja, von Ferien- und Freizeitdingen einmal abgesehen: diese dürfen, sollen sogar, in erster Linie Spaß machen, müssen also nicht zwingend wichtig, sinn- und wertvoll sein).

Mein kleiner Alltag als offiziell Stellenlose/Stellensuchende, als Schriftstellerin, als Teilselbständige erlaubt mir zum Glück zurzeit, meinen Alltag sehr frei zu gestalten. Darum ist meine Wellnessstunde ein fester Alltagsbestandteil geworden, doch bis jetzt buchte ich das immer als Freizeitelement (ich muss also in dieser Stunde nicht die Welt retten und so), doch nach diesem neuen Gedanken – »Dafür hat sich doch dein bisheriges Leben gelohnt!« – dachte ich zum ersten Mal darüber nach, dass eigentlich jeder Mensch **innerhalb seiner Arbeitszeit** eine bezahlte Wellnessstunde haben müsste. Dass also auch die Erholungsräume von den Arbeitsgeberinnen und

-gebern entlohnt werden müssten, weil diese Zeiten es ja erst möglich machen, dass wir Menschen arbeiten können. Ohne Erholung keine Arbeit.

Einmal mehr ertappte ich mich selbst dabei, wie an meiner Wellnessstunde, obwohl sie so wichtig und so kostbar für mich ist, noch immer das ihr von mir verliehene Etikett Luxus klebte. Mir diese Stunde zu gönnen hat noch immer etwas latent Illegales an sich (ich müsste doch in dieser Zeit etwas leisten!), zumal ich ja zurzeit nicht klassisch berufstätig bin.

»Dafür hat sich doch dein bisheriges Leben gelohnt!« Mit diesem Satz legitimiere ich ab sofort Freude, Dankbarkeit und Alltagsschönheit, die ich zuweilen kaum wirklich wahrnehme. Insbesondere dann nicht, wenn ich mal wieder – oft genug – durch die Depro-Brille nur Grautöne sehen kann. Den grauen Tagen, Stunden, Erlebnissen, Gedanken und Gefühlen also Dankbarkeit entgegenhalten, dazu Freude und einen Blick auf das, was in meinem kleinen Alltag Spaß macht, gut tut, Lust auf das Leben, auf die Zukunft macht. Genau das will mir dieser Satz sagen.

Ähnlich wie bei einer langen Reise von Zeit zu Zeit eine Reisemüdigkeit auftaucht, taucht ja in meinem Leben phasenweise immer wieder eine tiefe Lebensmüdigkeit auf, die alles, was je war, in Frage stellt. Warum also nicht ähnlich wie bei einer langen Reise diese Müdigkeit zwar sehen, beobachtend, möglichst wertfrei, sie aussitzen, ihr aber zugleich auch erlauben, sich von neuen Erfahrungen ablösen zu lassen und sich aufzulösen?

Auch wenn es abgelutscht klingt: Eigentlich weiß ich ja inzwischen, dass es hinter der schwarzen Wand weitergeht. Weil es bisher immer weitergegangen ist. Immer irgendwie. Nicht immer einfach, nicht immer ideal, aber immer irgendwie. Und irgendwann wurde es immer wieder irgendwie besser. Warum sollte es nicht auch weiterhin so sein?

Diese Gedanken, aber genau umgekehrt, in invertierten Farben und Formen also, denke ich auch, wenn ich in einer depressiven Episode stecke. Dass nämlich alles immer so schwarz wie jetzt weitergehen wird.

Jetzt aber, in einer nicht-schwarzen, in einer sogar eher bunten Lebensphase (und ja, dafür hat es sich doch wirklich gelohnt, bisher zu leben!), kann ich Herzressourcen sammeln. Lebensvertrauen. Denn Satz in mir konfigurieren. Schritt für Schritt anderes Denken üben, mir dabei bewusst machen, wofür es sich zu leben lohnt. Nicht nur die großen Dinge, eigentlich eher noch und besonders die kleinen. Das sehen lernen, was gut ist und was gut tut.

Und auch wenn das alles jetzt ein bisschen unstrukturiert und wild daher kommt: Ja, auch das tut manchmal gut. Wie ein wilder Garten, der in meinem Kopf und in meinem Herz vor sich hin wächst.

## Zusammenhängend

Ich kenne fast nur auf die eine oder andere Weise beschädigte Menschen. Menschen, die chronische Krankheiten, starke Beschwerden, psychische Krankheiten und seelische oder körperliche Schmerzen haben. Menschen, die auf ganz unterschiedliche Weise am einen oder andern leiden; am Leben und an dessen Schatten. Natürlich ist die Spanne sehr breit, was die Schwere der Beschwerden, die Wahrnehmung derselben sowie der Umgang mit oder das Leiden an ihnen betrifft.

Im Kreis der mir lieben und nahen Menschen gibt es einige, die meiner Meinung nach dringend mehr Unterstützung von außen bräuchten; finanzielle die einen (manche sehr dringend), andere eher kompetentere oder besser vernetzte Hilfe als die bisher erhaltene.

Manche dieser Menschen, die mir am Herzen liegen, sind den Weg von Pontius nach Pilatus in vielen Variationen gegangen, auf Umwegen, auf scheinbar vielversprechenden Abkürzungen, dabei mal mäandernd, mal auf allen Vieren, mal aufrecht und dabei immer wieder neu hoffend, dass doch endlich, eines Tages, eine gute Lösung für ihr Problem gefunden werde.

Einige sind auf diesem Weg, obwohl sie teilweise sichtbare Gebrechen haben, immer wieder in die Schublade der hysterischen HypochonderInnen gesteckt worden und wurden in ihrem Leid nicht ernst genommen. Schließlich kann da doch nichts sein, wenn mit den zur Verfügung stehenden Diagnosemethoden keine Ursachen für die Beschwerden zu finden sind. Oder aber sie sind in die Schublade 'Das können wir nichts machen, das ist psychisch!' gesteckt worden. (Und selbst wenn es so wäre? Wäre es denn nicht genauso wichtig, diese möglichen Ursachen ernsthaft zu untersuchen?) 'Das bilden Sie sich bestimmt nur ein!' ist ebenfalls eine wenig hilfreiche Reaktion auf noch nicht definierte Krankheitsbilder oder solche, die atypisch für ein bereits definiertes Krankheitsbild sind.

Speziell denke ich an eine Freundin, die schon länger wegen unterschiedlicher inzwischen längst chronischer Beschwerden in Behandlung ist. Unterwegs wurde sogar mal ein gutartiger Tumor entdeckt und entfernt, doch die Hauptbeschwerden blieben weiterhin bestehen und die Ursachen sind bisher unerkannt. Nun endlich tut sich eine ganz neue Spur auf und ich hoffe soo sehr, dass es diesmal die richtige ist. Auf der Suche nach Auslösern kam nämlich endlich jemand auf die Idee, ihren Hormonhaushalt unter die Lupe zu nehmen. Dabei wurde ein eklatanter Mangel eines sehr wichtigen Hormons festgestellt, der bekannterweise(!) genau zu einigen ihrer Symptome passt. Etwas, worauf in den ganzen Jahren noch nie jemand sein Augenmerk gerichtet hatte. Weil bestehende Zusammenhänge nicht hergestellt worden sind.

Die Zusammenhänge, in denen wir uns bewegen – die körperlichen ebenso wie die gesellschaftlichen, die mentalen ebenso wie die politischen – sind weit komplexer als wir es ahnen. Sie zu sehen, sie zu verstehen, sie überhaupt herstellen zu können, erfordert Wissen und Kenntnisse, die wir oft nicht oder nicht umfassend genug haben, um überhaupt auf die richtige Lösung kommen zu können. (Interesse und Neugier sind dabei auch nicht zu unterschätzen, aber sie ersetzen das

Wissen nicht.)

Wichtig also auch, dass wir immer wieder bereit dazu sind, davon auszugehen, dass es noch immer unentdeckte Dimensionen und ungelöste Fragen gibt. Im Menschen ebenso wie in der Welt. [Man denke an den quadratischen Flächenländer aus dem Buch Flächenland, der seinen Mitbewohnern von der dritten Dimension erzählen wollte und auf lauter Unglauben gestoßen ist.\*]

Ich plädiere einmal mehr für individuelle, für persönliche Lösungen. Und das in einer Welt, wo alles immer mehr normiert und standardisiert wird. Natürlich gibt es Parallelen von Mensch zu Mensch, doch was der einen geholfen hat, ist bei der anderen – trotz ähnlicher Beschwerden – unwirksam oder sogar kontraproduktiv. Jeder und jede leidet eben anders.

Zum Heilwerden braucht es in der Regel eben mehr als einfach nur die richtigen Tabletten oder ein bisschen mehr guten Willen und gute Ratschläge.

Was das ganze menschliche Miteinander kompliziert macht. Und auch darum ist Respekt vor unserer Unterschiedlichkeit so dringend notwendig.

-----

\* [Wikipedia](#) dazu: »Zurück in seiner zweidimensionalen Welt erscheint dem Erzähler eine Kugel, ein Gast aus unserer dreidimensionalen Welt. Erst nach langer Mühe gelingt es der Kugel, das Quadrat von der Existenz der dritten Dimension zu überzeugen, und sie nimmt es zu einem Rundflug über seine zweidimensionale Heimat mit. Der nun zur vollen Erkenntnis der Dimensionalität gelangte Erzähler übertrifft daraufhin die Kugel, seinen Lehrer, darin, indem er sogar die Denkbareit vier- und höherdimensionaler Welten beschreibt, was die Kugel verärgert, die ihn deshalb zurück in seine Welt stößt. Als der Erzähler seine Erkenntnis der höheren Dimensionen schließlich unter den Bewohnern von Flatland verbreiten will, stößt er allerdings nur auf Irritation und wird schließlich als Aufrührer eingekerkert.«

## **Über-den-Schatten-Sprünge | #zBärg**

Hin und wieder sollten wir Dinge tun, die wir uns nicht zutrauen. Ich jedenfalls. Als wir vor drei Jahren im [Sommer an der Reuss](#) losgelaufen und schließlich auf dem Gotthard an der Reussquelle gelandet sind – notabene bei knapp Null Grad und im Regen –, hatte ich innerlich so ein Ding vollbracht: Ich hatte etwas getan, das ich mir nicht zugetraut hätte, wenn ich erst gewusst hätte, dass ich es je freiwillig tun würde. Mit fünfzehn Kilo bei Regen bergwandern: Ich? Ne, das schaffe ich nicht.

Vor einem Jahr, als wir [vom Oberalppass zur Rheinquelle am Tomasee](#) wandern wollten und statt des moderaten Weges um die Berge herum gleich am ersten Tag wegen eines Kartenlesefehlers eine veritable Bergtour über den über 2700 Meter hohen Pazolastock erleben durften, habe ich hinterher

auch einfach nur gestaunt. Nicht nur über die wunderbare Bergwelt mit ihren immer wieder anderen Ausblicken, mehr wohl noch darüber, dass ich das geschafft habe.

Zu sagen ist, dass ich nie ein sportlicher Mensch war. Obwohl ich mich gerne bewege, gerne wandere, radfahre, schwimme, spaziere, Tischtennis oder Minigolf spiele und hin und wieder aus Lust am Laufen jogge, würde es mir nie einfallen, Sport um des Sporttreibens zu begehnen. Auch mein tägliches Yoga übe ich um der inneren und äußeren Beweglichkeit und Ausgeglichenheit – nicht aus sportlichen Interessen, schon gar nicht aus Ehrgeiz oder Leistungsorientiertheit.

Vor etwa einer Woche war auf einmal dieses Reißen; und es wurde immer lauter. Dr Bärgr rüeft!, wie man hierzulande so schön sagt. Es brauchte wie so oft nicht viel, den Liebsten anzufixen und ihn zu einer Tour in die Schweizer Berge zu begeistern. Und nun sitzen wir bereits in den Startlöchern.

Diesmal bin ich weder naiv noch habe ich die Karten nicht richtig angeguckt. Ich weiß also, was auf uns zukommt und worauf wir uns einlassen. Gemeinsam haben wir gestern als Start der Tour die Ortschaft und das Tal Kiental auf 960 m. ü. M. im Berner Oberland auserwählt. Ob wir morgen die angedachte Tour zum Oeschinensee und nach Kandersteg über die wirklich soo steilen und richtig hohen Berge (wieder um die 2700 m. ü. M.) machen werden oder eine der Rundwanderungen zum Beispiel zum Aalebärg, die wir angeschaut haben, werden die Tageslaunen und der Wetterbericht entscheiden.

Die Rucksäcke sind gepackt. Wieder sind es je um die zwölf oder dreizehn Kilo mit Schlafsäcken, Matten, Zelt, Wasser und Küchenkram, die mir mit uns herumtragen werden.

Die Sonne putzt bereits ihr Gefieder und blinzelt schon mal ein bisschen zur Probe, damit es heute damit klappt. Wir fahren heute noch, nachher, ins Berner Oberland, damit wir morgen gleich loslegen können.

Und ja, schon jetzt weiß ich, dass es toll wird. Aber auch schon jetzt weiß ich, dass es herausfordernd wird (und ja, ein bisschen Bammel vor dem eigenen Mut habe ich, wie immer).

Die Vorfreude überwiegt.

## **#zBärg | Unsere Wandertage im Rückblick**

Wie hatte ich noch vor ein paar Tagen im letzten Blogartikel geschrieben? »Ich weiß also, was auf uns zukommt und worauf wir uns einlassen. Gemeinsam haben wir gestern als Start der Tour die Ortschaft und das Tal Kiental auf 960 m. ü. M. im Berner Oberland auserwählt. Ob wir morgen die angedachte Tour zum Oeschinensee und nach Kandersteg über die wirklich soo steilen und richtig hohen Berge (um die 2700 m. ü. M.) machen werden oder eine der Rundwanderungen zum Beispiel zum Aalebärg, die wir angeschaut haben, werden die Tageslaunen und der Wetterbericht entscheiden.«

Gleich vorweg: Die angedachte Tour haben wir nicht gemacht. Nicht einmal probiert. Einerseits gibt es in der Mitte der Tour keine Wildzeltmöglichkeit, Zelten ist sogar weiträumig in der Region verboten, und andererseits lag Schnee auf dem Hohtürli-Pass. Für die öffentlichen Verkehrsmittel (Bus Kiental-Griesalp resp. Parkplatzgebühren und Bergfahrbewilligung) und eine Übernachtung in einer der Hütten fehlte uns schlicht das Kleingeld. Darum sind wir statt einer zwei Nächte auf dem Zeltplatz geblieben. Was sich im Nachhinein als sehr gute Entscheidung erwiesen hat – auch weil wir so nur einen Rucksack brauchten mit Jacken und Futter für den Tag.

Die erste Nacht erlebte ich eher unruhig, da total sechs Zelte auf der doch recht kleinen Zeltwiese lagerten und immer irgendwer am Tuscheln war und meinen leichten Schlaf störte. Darum bin ich ungewöhnlich früh aufgestanden und habe der Sonne beim Aufstehen zugesehen. Sehr schön war das und hat die unruhige Nacht kompensiert.

Am Sonntagmorgen haben wir uns entschieden, an jedem der beiden Wandertage eine unabhängige Tour zu machen. So sind wir am Sonntag zu Fuß ab Zeltplatz auf dem Talweg auf die Griesalp gewandert und auf dem Bärenpfad wieder zurück. Kurz und gut: Wir haben die steilste Postautofahrstrecke Europas erwandert, denn auf dem Talweg konzentriert sich der größte Teil der Steigung auf die letzten Kilometer, während sie sich auf dem Bärenpfad mehr oder weniger auf die ganze Strecke verteilt. Wobei das allerletzte Stück des Abstiegs runter zum Tschingelsee dann nochmals so richtig in die Knie fährt. Dennoch: Fünfzehn wunderbare Wanderkilometer – so abwechslungsreich, wie es eben nur in den Bergen möglich ist. Ich sag da nur Tschingelsee und Pochtenfall.

Den Abend genossen wir mit unseren holländisch-deutschen Nachbarn bei Essen, Trinken und Erzählen. Richtig fein war das. So gemütlich, dass wir fast den ganzen Montagmorgen weitererzählt und die Sonne genossen haben. Schließlich sind wir dann aber doch los und fahren ins nahe Kandertal. Dort haben wir das überflüssige Gepäck – Zelt, Matten und Schlafsäcke – natürlich im Auto gelassen.

In Kandersteg fanden wir überraschend einen kostenlosen Parkplatz, wie schon in Kiental, und stiegen von dort – das erste Stück der Kander entlang – auf den Berg. Soo steil. Nach jeder überwundenen Serpentine, beim Blick ins Tal, wuchs die Freude daran, was aus eigener Kraft, mit den eigenen Beinen und Füßen, schaffbar ist. Immer höher und höher wanderten, stiegen und kletterten wir und auf einmal waren wir oben. Am Oeschinensee. Für sich genommen eine tolle Wanderung und ein tolles Wanderziel. Wenn da bloß nicht so viele Menschen gewesen wären. Ganz in der Nähe nämlich ist die Station der Sesselbahn, die wir eigentlich hatten nehmen wollen, um zurück nach Kandersteg zu gelangen.

Menschen aus allen Ländern spazierten oder lagerten am See, manche badeten. (Ob meine kleine Wassertaufe unter Baden geht, wagte Irgendlink zu bezweifeln. Schwimmen wars definitiv nicht, dennoch genoss ich die Erfrischung des vielleicht sechzehn oder siebzehn Grad kühlen Sees sehr.)



Als sich dunkle Wolken aufzutürmen begannen, starteten wir den Rückweg. Zur Sesselbahn rüber. Bloß um dort voller Schreck festzustellen, dass sich das Menschen wie wir nicht leisten können (Fr. 18.–). Ich musste zuerst einmal diesen Schock überwinden, bevor ich Jürgen zustimmte: Ja, lass uns zu Fuß runtergehen. Diesmal auf der anderen Seite des Hügels, zum Teil direkt unter den Gondeln. Wieder sooo steil. Und als es zu regnen anfang, sooo glitschig. Doch schön wars und wir fanden wunderschöne Fliegenpilze. Und die warm-kühle Himmeldusche hörte auch bald wieder auf und zauberte, zusammen mit der wiedergekehrten Sonne, das ganze Tal unter uns in zauberhaftes Licht.

Trotzdem waren wir ziemlich geschafft, als wir wieder unten anlangten. Und glücklich, denn es ist einfach immer wieder ein wunderbares Erlebnis, in der Natur zu sein, sich bewusst zu sein, dass wir alle Teil von ihr sind. Die Gerüche, die Farben, das Licht. Wieder an der Kander sitzend stärkten wir uns dankbar für die zweistündige Rückfahrt nach Hause.

So schnell eingeschlafen wie nach diesen Wandertagen bin ich echt schon lange nicht mehr.

## **Drei Menschen, drei Flüsse, drei Orte**

Schon einige Monate ist es her, dass [Jürgen aka Buchalov](#) herumgefragt hat, wen er heimsuchen darf, wenn er im August auf seiner nächsten Freunde-Tour den Süden Deutschlands bereist.

Zwar wohne ich ja nicht im Süden Deutschlands, sondern im Norden der Schweiz, dennoch war Buchalov, den Irgendlink und ich bis dahin nur über ein paar Ecken und das runde Internet kannten, als ich auf seine Umfrage hin positiv reagiert hatte, sofort bereit seine Landesgrenzen zu überschreiten.

Vorgestern Nachmittag trudelte er schließlich hier ein. Am Vormittag hatte er gleich noch schnell den Rheinfluss aufgetunkt und so brauchte er von der Fahrt erschöpft, dringend eine Erfrischung. Bei Kaffee und Madeleines – natürlich selbst gebacken by Buchalov – führten wir schon bald gemütliche Gespräche und irgendwann fangen wir an Pläne zu schmieden. Der Mittwoch könnte ein Tag der Kunst werden, das hatten wir schon im Voraus angedacht und nun wurden die Ideen immer konkreter. Eine Kunstaktion hoch drei würde es werden und am [Wasserschloss](#) würden wir anfangen, dort wo Aare, Reuss und Limmat sich vereinen. Da Buchalov sogar sein Rad mit dabei hatte, stand der Idee, eine kleine Drei-Flüsse-Tour per Rad zu machen, nichts im Weg.

Was wir schließlich gestern auch taten. Gegen Mittag radelten wir, bepackt mit Tusche, Stiften, Farben, Pinseln und Papier, los.

Der erste Ort, der [Zusammenfluss der Flüsse](#) – hier Reuss und Aare –, inspirierte uns zu vielerlei Texten, Bildern, Wortspielen und Betrachtungen aller Art.

Weil ich Kopfweg hatte, fuhren wir ins nahe Dorf an der Limmat, wo ich Apothekeseidank meine Schmerzen dämmen konnte. Die nahe Brücke, die hölzern und stolz die beiden Limmatufer miteinander verbindet, wurde zum zweiten Ort unserer Kunstbetrachtungen. Wieder malten,

schrieben, kritzelten und zeichneten wir, was das Zeug hielt. Diesmal bereits inspiriert von der ersten Runde.

Nach der Brückenüberquerung radelten wir auf der rechten Limmatseite weiter, bis uns eine wunderbare Bucht anhalten ließ. Irgendlink und ich hatten die Badeklamotten dabei und schon bald genossen wir ein erfrischendes Bad. Letzte Woche, als es auf einmal kühler wurde und es ein paar Tage geregnet hatte, dachte ich schon: Das wars jetzt. Dieses Jahr ist es dir nicht mehr vergönnt, in deinen Lieblingsflüssen zu baden. Nun ja, wegen 'zu kalt', da ich ein ziemliches Mimöschchen bin.

Und nun das! Ich schätze mal, die [Limmat](#) hatte dort mindestens 21 Grad, wenn nicht mehr. Kurz gesagt: Perfekt.

Nach dieser erfrischenden Pause radelten wir weiter, immer auf der Suche nach dem dritten Ort für unsere Aktionen. Zuerst über steile und holprige Wanderwege, später wieder auf dem Radweg landeten wir wieder dort, wo unsere Aare-Reuss-Limmat-Tour angefangen hatte: Bei der [Spannbandbrücke](#), die Brugg und Windisch verbindet. Hier setzten wir uns für eine letzte Kunstbetrachtung zusammen, malten, schrieben und tuschten vor uns hin. Schließlich, eine Stunde später, kehrten wir wieder zurück zu mir.

Buchalov nimmt immer eine Mappe mit Bildern auf seine Touren mit. Bilder, die er gerne mit seinen Besuchten tauscht. Nicht einfach war das, bei so vielen tollen Bildern.

Ein toller Tag war das! Wir alle haben es sehr genossen, in der Natur unterwegs zu sein, zu reden, zu schweigen, zu lauschen, gut hinzuschauen und das Wahrgenommene zu verkunsten.

Danke, Jürgen Küster, für deinen Besuch!

## **Guckt ihr bei 'Tod' weg?**

Der Tod macht uns Angst. Wir gucken weg. Dabei ist es gar nicht der Tod an sich, der böse ist und der uns Angst macht, sondern es ist die Lücke, die er in unser Leben reißt. Sie ist es, die weh tut. Sie hinterlässt ein Vakuum und sie spricht von der endgültigen Abwesenheit des geliebten Menschen oder der erträumten Erfüllung eines Herzenswunsches.

Der Tod – auch jener von Illusionen, Träumen, Wünschen und Hoffnungen – reißt eine Lücke, die nie wieder zuwächst. Nie wieder wird das Leben sein wie zuvor. Tote Menschen und tote Lebensträume wachsen nicht nach. Dennoch leben wir irgendwie weiter. Auch mit Lücke lässt es sich weiterleben; an Lücken stirbt man in der Regel nicht. Ausnahmen gibt es. Manche von uns können besser mit ihnen leben, andere dagegen leiden mehr. Vergleiche sind müßig.

Alle haben wir unsere Lücken. Große, kleine. Wobei die Größe nichts über die Wirkung auf das jeweilige Leben aussagt. Manche stopfen sie mit Materie, manche mit Arbeit und noch mehr Arbeit, manche mit Suchtmitteln, manche lenken sich ab, verdrängen, gucken weg. Wieder andere stopfen

sie nicht, sondern tänzeln darum herum. Andere wiederum versuchen, sie zu überbrücken und mache balancieren auf Seilen unter Lebensgefahr über ihren Abgründen.

»Bist du *noch immer* nicht drüber hinweg? Ist das *noch immer* wegen deines Sohnes?« So irgendwie fragte mich kürzlich jemand, als ich kurz meinen gesundheitlichen und materiellen Zustand geschildert hatte. Die Zusammenhänge und das Zusammenspiel von mentaler und körperlicher Versehrtheit und deren unmittelbare Folgen: Krankheit und Armut.

Nein, sagte ich, ich bin *noch immer* nicht drüber hinweg. Und ja, indirekt ist das *noch immer* wegen meines Sohnes. (Wie lange darf man traurig sein und wer bestimmt das?)

Und ja, sage ich mir heute, hier und jetzt, ich weiß, ich muss da auch nicht drüberhinwegkommen. Weil es das gar nicht wirklich gibt und geben kann, dieses Drüberhinwegkommen. [Nur wer selbst ein Kind verloren hat, kann vermutlich ahnen, wovon ich hier spreche (und vielleicht noch jene, die selbst Kinder haben und dazu viel Phantasie). Und nein, das wünsche ich niemandem.]

Es ist nicht der Tod. Den Tod habe ich akzeptiert. Und vermutlich sogar die Lücke, die er gerissen hat. Es ist eher das, was nicht sein konnte und die dabei entstandene Lücke, die heute noch immer so brutal schmerzt. Es ist diese andere Lücke – eine andere, als die unmittelbare, die nach einem Tod entsteht –, die sich als bisher unheilbare herausgestellt hat.

Ich wünsche mir so sehr, dass wir alle in unseren Köpfen von diesem Zeit-heilt-alle-Wunden-Ding wegkommen, denn nein, Zeit heilt keine Wunden. Auch Noch-und-noch-immer-Wunden heilt die Zeit nicht. Dieser Satz ist so müßig wie die darin liegenden subtilen Vorwürfe, dass man, wenn man nach langer Zeit noch immer nicht wieder heil und funktionstüchtig geworden ist, etwas falsch gemacht haben muss.

**Wunden heilen bestenfalls, wenn wir sie pflegen. Manche reißen dennoch immer wieder auf. Und manche heilen auch bei bester Pflege nicht. Manche heilen ein wenig. Bei manchen wirkt das eine, was bei anderen nicht wirkt.**

Und nein, bei dem ganzen Wunde-&-Heilung-Ding geht es nicht um Schuld, nicht um Strafe, und auch nicht um Verdienst und erst recht nicht darum, zu wenig oder das Falsche gedacht, getan oder geglaubt zu haben. Ist es dann einfach Schicksal? Strafe gar? Und Gnade, wenn es besser wird?

Vielleicht müssen wir einfach akzeptieren, dass es viele Dinge gibt, auf die wir keinen Einfluss nehmen können. Die einfach passieren. Wie ein Sturm. Wie eine Überschwemmung. Wie das Wetter.

**Folglich bin ich nicht schuld daran, dass es ist, wie es ist.** Fast fällt es mir schwer, das zu schreiben, da in unserer Leistungsgesellschaft schließlich alljene, die das mit dem Leben im Hamsterrad nicht auf die Reihe bekommen, generell selbst schuld daran sind. Die mit den psychischen Krankheiten sogar noch ein bisschen mehr als die mit den körperlichen Gebrechen. Die psychisch Beschädigten sind doch eh alle nur arbeitsscheue Weicheier und Mimosen. Die sollen

sich doch einfach ein bisschen zusammenreißen. (Ja, solche Sätze habe ich in meinem Leben oft gehört.)

Die Scham darüber, dass ich wegen der Umstände, die mir das Leben bereitet hat, chronisch krank geworden bin, ist im Grunde überflüssig, ebenso wie die Scham darüber, dass ich wegen dieser Umstände seit einem Jahr unter dem Existenzminimum lebe. Dennoch ist diese Scham noch immer da und frisst – ebenso wie die Existenzangst – ganz schön viel Energie, die ich gerne für andere Dinge einsetzen würde. Ich bin schließlich keine Maschine, die Muster wie Angst, wie Scham, wie Schmerz einfach abschalten kann (und ja, ich arbeite dran).

Krankheit und Armut kommen auch in unseren Breitengraden vor. Viel häufiger als wir denken. Leider sehen wir meistens nur die Fassaden der Menschen, außerdem halten sich Arme und Kranke bedeckt – nicht zuletzt aus (zwar überflüssiger, aber gesellschaftlich erworbener) Scham. Ich gestehe, dass ich, als ich noch ein normal funktionierendes, verdienendes und konsumierendes Mitglied dieser Gesellschaft war, vieles als selbstverständlich nahm. Dinge, die ich heute nicht mehr als gegeben ansehen kann. Einfach mal da ein Buch oder dort ein neues T-Shirt kaufen geht heute zum Beispiel nicht mehr (von Steuerrechnungen rede ich hier lieber nicht).

Heute ist dafür Zeit mein Luxusgut. Ich liebe es, mit mir und meinen Worten Zeit zu verbringen. Ich bestimme, wann ich eine Pause brauche, arbeite, wenn ich dazu in der Lage bin, so viel oder so wenig wie es eben heute, hier und jetzt geht, und habe so zu meinem eigenen Tagesrhythmus gefunden. Und ich mag ihn, meinen ganz persönlichen Alltag. Die Arbeit am neuen Buch zum Beispiel oder die Arbeit an Bildern.

Ich webe mein Leben und lebe mit meinen Lücken.

Ich fühle meine Lücken.

Manchmal fülle ich meine Lücken mit Worten.

Ich arbeite an und mit meinen Lücken und um sie herum.

Die Lücken sind da und gehören zu mir.

Wenn ich mit meinen Lücken leben kann, geht es mir gut.

Wenn von mir erwartet wird, dass ich mich wie eine Unbeschädigte verhalte, geht es mir schlecht.

Ich arbeite gerne, wenn meinen Lücken auch ihren Platz haben dürfen.

*By the way:* Wer hat eigentlich den blöden Spruch 'erst die Arbeit, dann das Vergnügen' in die Welt gesetzt? Wieso wird in den Köpfen mancher Menschen Arbeit von Vergnügen separiert und wieso soll Arbeit kein Vergnügen sein dürfen?

Ich kann nur sagen: Meine aktuelle Arbeit ist mir ein Vergnügen. Ich schreibe, also bin ich. Und ich ahne, dass diese Welt eine andere wäre, wenn Arbeit für mehr Menschen ein Vergnügen wäre. Eine Lebenswertere.

## Erkennen wir das Echte noch?

»Das Echte ist eine Fiktion, eine idealisierte Vorstellung vor dem Hintergrund unseres Weltbildes. Es ist nur individuell erkennbar.« So [twitterte Kai gestern](#) als Beitrag zu meiner Frage nach dem Echten.

Meine Frage ausgelöst hatte eine Werbemail, die mit dem Titel **Absolut echt aussehen** köderte. Außerdem hatte ich am Abend zuvor auf zdf zwei unterschiedliche [SOKO-Folgen](#) gesehen, die beide von gefakten Persönlichkeiten handelten.

## Erkennen wir das Echte noch und wollen wir es überhaupt?

Was denn das Echte sei, wurde nach meinem obigen Tweet gefragt. Ehrlich gesagt fand ich ja die Frage viel einfacher zu beantworten als es andere Twitternde offenbar empfanden: [Echt ist absolut, nicht relativ](#), hatte ich denn auch irgendwo geschrieben und ja, davon bin ich im Grunde auch überzeugt.

Echt ist doch einfach, was ist, wie es ist, hatte ich zuerst antworten wollen, aber den zu erwartenden endlosen Diskussionen darüber, ob denn das, was sei, wie es sei, wirklich sei, wie es sei, mochte ich mich dann doch nicht aussetzen und den Fragen danach, was denn schon sei, wie es sei. Und ob es das überhaupt noch gebe.

Ist also wirklich, wie Kai schrieb, nur individuell erkennbar was echt ist? Und nur vor dem jeweiligen persönlichen Hintergrund? Ist es also wirklich mit der Echtheit so ähnlich wie mit der Wahrheit, die letztlich relativ ist, individuell, von unserer Wahrnehmung beeinflusst und persönlich?

Während der Begriff Wahrheit für mich eher mit Werten, mit Unmateriellem, mit Richtlinien und Lebensgrundlagen verbunden ist, assoziiere ich beim Begriff Echt eher Diesseitiges, Sichtbares, Materielles, Zwischenmenschliches. Aber natürlich gibt es für mich deutlich Schnittmengen bei diesen Begriffen. Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit als menschliche Charakterzüge zum Beispiel.

Der Berg ist echt, keine Frage. Er ist.

Der See ist echt; und der Fluss auch.

Das Waldstück dort drüben auf dem Hügel ist echt.

Aber ist auch der Baum, den der Bauer auf die Wiese gepflanzt hat, echt? Ist er echt, obwohl er nicht von allein gewachsen, sondern bewusst gesetzt, vielleicht sogar gepfropft worden ist?

Macht ein menschlicher Eingriff in die Natur, in das Wesen anderer Wesen Echtes unecht?

Geht es nicht vielmehr um das Wesen an sich, dieses Ur-Echte in allem und gibt es dieses Ur-Echte überhaupt, wo doch alles – selbst ein kleines Kind – schon auf die eine oder andere Weise verbogen und geformt worden ist? (Man denke an die überlieferten Menschenversuche, als beabsichtigt wurde, herauszufinden, welches die Originalsprache der Menschen\* sei.)

Aber – andersrum – kann denn nicht auch Geformtes, Kunstvolles, echt sein?

Ungekünstelte Kunst – ja, geht das denn überhaupt?

So gelangen wir zu Wirkung und Motivation. Wirkung zielt nach außen, Motivation kommt aus dem Innern, aus der Quelle. Denn das Innen **ist** für mich die Quelle der Echtheit.

Ich bin echt, wenn ich **nicht** darüber nachdenke, wie ich wirke und wenn ich keine Energie in meine Wirkungsabsicht verschwende. Wenn ich nicht wirken will. Wenn ich ohne Goldwaage spreche und schreibe, ohne Absicht und ohne Hintergedanken. Wenn ich einfach nur sein will, nein, noch nicht mal das: Wenn ich einfach bin. Unverstellt.

So gesehen bin ich natürlich nicht immer echt. Manchmal schütze ich mich und sage nicht immer alles und auch nicht immer genau das, was ich auf dem Herzen habe. Ich wäge ab, denn ich weiß, dass viele Menschen mit zu viel Echtheit und Offenheit nicht wirklich gut umgehen können. Darum beschneide ich mich, denke im Voraus über Sätze nach, die ich besser nicht so sagen sollte, wie ich sie denke und fühle. Weil sie missverstanden, weil sie gegen mich verwendet werden könnten.

Und natürlich bin ich auch mir selbst gegenüber nicht immer ganz echt. Ebenfalls um mich zu schützen. Weil manche Selbsterkenntnisse weh tun. Oder weil ich das, was da draußen geschieht, von mir fernhalten muss, weil es zu sehr weh tut, wenn ich mich damit auseinandersetze. Schmerzbegrenzung, Schadensbegrenzung sozusagen.

Manipulation, Irreführung, Absicht und Vorsatz sind für mich einige Synonyme für Unehliches. Gekünstelt, geschraubt, geschwollen, geziert, gezwungen, maniert, süßlich, theatralisch, trügerisch, unnatürlich schlägt das [Woxikon](#) an Synonymen vor, und erfunden, falsch, gefälscht, getürkt, imitiert, künstlich kitschig, kopiert, nachgeahmt, nachgebildet, nachgemacht, synthetisch, unrichtig, unwahr ergänzt [Ein-anderes-Wort](#).

So weit so gut. Hier also das Echte, dort das Unehliche. Aber was tun wir nun mit jenen Dingen, die nur so aussehen, die nur so tun und die daher kommen wollen und sollen als seien sie echt, wie es mir ja die erwähnte Werbemail schmackhaft machen wollte?

Und warum bevorzugen manche Menschen eine Rolle statt der Echtheit? Was ist der Reiz des Fakes? (Warum muss ich jetzt bloß an Fasnacht/Karneval/Fasching denken?)

Jaja, ich weiß: Buisness, Schein vor Sein, Macht, Einfluss, Glitzerwelt, Konsum ankurbeln und Bedürfnisse wecken ... oder ist die Antwort gar noch einfacher? → Weil es möglich ist.

Ob nun absolut oder relativ: Ich wünsche mir einfach, dass wir das Echte auch weiterhin erkennen können und vom Falschen unterscheiden. Uns zuliebe.

\* Historische Versuche mit Menschen: Einer Geschichte[2] von Herodot (ca. 490-424 v. Chr.) zufolge, unternahm Pharao Psammetich I. (regierte 664–610 v. Chr.) in Ägypten einen Versuch, die Ursprache der Menschheit zu erfahren.[3] Er gab einem Hirten zwei neugeborene Kinder und befahl, diese so aufzuziehen, dass sie niemals ein gesprochenes Wort vernehmen sollten. Er wollte auf diese Weise herausfinden, in welcher Sprache die Kinder zuerst ein Wort sagen würden. Nach ca. zwei Jahren streckten die Kinder bittend die Hände aus und sagten „Bekos“. Dies hieß in der Sprache der Phryger „Brot“. Der Pharao schloss daraus, dass die Phryger eine noch ältere Rasse als

die Ägypter wären. Herodots Geschichte ist allerdings wohl eher dem Reich der Märchen und Sagen zuzuordnen als der Wahrheit.

Das Experiment wurde im 13. Jahrhundert von dem italienischen Chronisten und Franziskaner-Mönch Salimbene von Parma verwendet, um Kaiser Friedrich II. zu verunglimpfen.[4] In dessen Darstellung allerdings starben die Säuglinge frühzeitig mangels Zuwendung.

(Quelle: [Wikipedia](#))

## Warum wir das Echte erkennen sollten

Gestern hat [Gerda Kazakou meinen Wollknäuelball](#), den ich im [letzten Artikel](#) abzuwickeln angefangen habe, aufgefangen und [in ihrem Blog](#) am roten Faden weitergestrickt. Herzliche Dank! Und herzliche Leseempfehlung – inklusive Kommentarstrang.

Gerda fragt sich unter anderem, wo die Grenzen zwischen echt und nicht mehr echt verlaufen. »Wieso ist das Foto eines Wolkenbergs 'echter' als seine elektronische Bearbeitung? Kann das künstlich Bearbeitete nicht auch den Anspruch auf Echtheit erheben?«

Die einen machen Echtheit an den Gefühlen, die ein Kunstwerk in ihnen auslöst fest, vom Grad des Berührtwerdens durch das Kunstwerk, andere denken, dass Echtheit möglichst viel mit der Realität zu tun haben muss, wieder andere werden von Dingen, die sie echt wahrnehmen an frühere Erlebnisse und Erfahrungen erinnert und erkennen darum darin deren Echtheit.

[Achtung, ab hier paddeln wir ohne Schwimmwesten in philosophischen Gewässern. Und wie es solcherlei Flüsse so an sich haben, ist eine Diskussion nie abschließend. Viele meiner nachfolgenden Gedanken sind außerdem eher metaphorisch als nur ausschließlich wörtlich zu verstehen.]

Sich Gedanken über die Echtheit von Kunst zu machen geht nicht ohne uns dem Begriff Hyperrealismus (wenigstens ein bisschen) anzunähern. Hyperrealismus zeigt die sogenannte Wirklichkeit in einer bisweilen viel zu heftigen, überzogenen, überzeichneten Echtheit. Hyperrealistische Werke – Bilder ebenso wie Skulpturen und anderes – sollen so aussehen wie echt, karikieren zuweilen das Echte sogar ein wenig und stellen damit auch die Frage nach dem Wesen der Dinge. Was durchaus in einem ironischen und/oder existentialistischen Kontext geschehen kann. In einem kommerziellen selbstverständlich auch. Ist sie damit überhaupt noch echt? Kann Überzeichnetes denn echt sein? Und Fiktion? Ist aber letztlich nicht fast jedes Kunstwerk ansatzweise fiktiv oder hinkt zumindest der Realität (zeitlich z.B.) hinterher? Und wie kann ein Werk da überhaupt den Anspruch auf Echtheit erheben?

Ron Mueck sagt in Art (Das Kunstmagazin, 5/2003):

*»Ich wollte etwas machen, dem ein Foto nicht gerecht werden würde. [...] Obwohl ich viel Zeit mit der Oberfläche verbringe, ist es doch das Innenleben, das ich einfangen möchte. [...] Meine Arbeiten sind mein Statement.«*

Ron Mueck war mir bis heute Morgen unbekannt, doch inzwischen, da ich auf Wikipedia ein wenig mehr über ihn und seine Kunst erfahren habe, teile ich Frau Mützenfalterins Faszination für seine Skulpturen. Oder vielmehr für die Idee, die ich darin ahne. ([Link zum heutigen Artikel auf dem Mützenfalterin-Blog](#)).

Wie sieht es denn nun mit dem Abbild eines Kunstwerks aus? Mit Fotografien überhaupt? Mit Bildern? Mit allem, was wir ausdrücken, egal mit welchen Mitteln? Vom Moment an, wo wir einen Ausschnitt und ein Medium gewählt haben und beginnen die Realität zu beschneiden, interpretieren wir sie ja bereits. Mit jedem Kunstwerk, mit jedem Bild – in Worten oder Bildern, aus Stein, Keramik oder was auch immer – interpretieren wir den einen ausgewählten Ausschnitt. Und ein Ausschnitt, eine Interpretation kann ja wohl nicht das Echte sein?

Nun ... ich glaube ja eh nicht, dass letztlich das Kunstwerk an sich echt oder unecht ist\*. Jedenfalls nicht primär und wenn, dann nur bedingt. Ich wage hier die These, dass die Frage nach der **Echtheit in der Kunst** einzig der oder die Kunstschaffende selbst in Bezug auf ihre/seine Werke beantworten kann. Was will sie, was will er? Was quillt aus seinem, aus ihrem Inneren? Was motiviert sie oder ihn? Wo liegt der Fokus? Auf der Arbeit, dem Prozess, dem Fluss, dem Entwickeln im Werden und im Sein? Oder geht es ihm oder ihr nur darum gesehen, gelobt, bestaunt zu werden? Es gibt für mich definitiv unterschiedliche Arten, Kunst zu erschaffen. Und es gibt sie auch heute noch, die echten **KünstlerInnenseelen** ([dazu mein Essay von 2009](#)).

Die und der Kunstschaffende, der **echte Kunst** schafft, ist gemäß meiner These nicht primär auf Wirkung bei den Betrachtenden bedacht. Ähm, nein, irgendwie anders. Hm, schwierig zu erklären. Denn natürlich wirkt und soll auch wirken, was wir kreieren. Aber wir kreieren, wenn wir **echte Kunst** kreieren, nicht um des Publikums willen, wir tarieren die Wirkung nicht vorsätzlich nach optimaler Wirkung aus. Verkaufbarkeit darf nie zentral sein. Wir kreieren, weil das, was da geschaffen werden will, von innen nach außen geboren werden will. Weil uns der Prozess nährt, uns befriedigt, uns begeistert. Wir erschaffen aus Leidenschaft.

Nun ja, ich weiß es ja. Das hier sind meine ganz persönlichen Maßstäbe. Ausgehend von den Dingen, die sind, wie sie sind. Ob wir sie nun benennen oder auch nicht. Auch ein ruhender Vulkan ist ein Vulkan. Er wird durch seine Beschaffenheit definiert, nicht durch den Namen, den ich ihm gebe. Auch nicht durch die Häufigkeit seiner Eruptionen. Wie eben das Wesen der Echtheit.

Ja, Echtheit hat viele Qualitäten – für mich vor allem nährnde, wohltuende – und gerade in einer Zeit, wo wir nicht immer wissen und überprüfen können, was gefälscht/gefaked ist und was echt, finde ich es wichtig, dass wir nicht aufhören, nach dem Echten Ausschau zu halten. Selbst wenn [sie Fiktion](#) sein sollte, wie [Kai es vermutet, den ich im letzten Artikel zitiert habe](#). Denn, wie gesagt, auch Fiktionen können durchaus echt sein.

---

\* Hier ist echt oder falsch nicht so gemeint, dass dieses Bild an der Wand ein gefälschtes Picasso-Bild ist oder eben ein von ihm gemaltes.



## **Mein Sommer war groß**

Ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal so viele Brombeeren gegessen habe wie diesen Sommer, wilde Brombeeren meine ich, aus dem Wald. Brombeeren, die niemand gesät hat und die nicht für mich gewachsen sind, auch nicht für sonstjemanden. Sie wuchsen einfach so. Weil es in ihrer Natur liegt.

Und wann habe ich je so viele Tomaten gegessen wie in den letzten Wochen? Und Zwetschgen? Und Zucchini? Und ach, die Äpfel darf ich nicht vergessen!

Und wann habe ich je so viel gebadet, in Flüssen, Seen und einmal auch in der Nordsee? Wann habe ich so oft an einem gemütlichen Feuer gesessen und die Sterne am Himmel betrachtet? Ich fühle mich von diesem Sommer reich beschenkt. Offenbar war ich oft genau dort, wo das Wetter genau so sommerlich war, wie ich es am liebsten mag (nun ja, zuweilen war es sogar mir zu heiß). Wenn andere über Regen klagten, war ich oft genau dort, wo es sonnig war.

Kurz und gut: Ich hatte einfach Glück. Und was noch besser ist als Glück zu haben: Zu merken, dass ich Glück habe. Hatte. Habe.

Vielleicht geht es mir auch einfach grad so gut, weil ich endlich akzeptieren kann, dass ich im Grunde nichts anderes als eine menschliche Buntbrache bin.

Buntbrache? Buntbrachen sind Landstriche, die nichts anderes zu tun haben als da zu sein und das, was wächst, wachsen und in sich leben zu lassen. Alle – Pflanzen, Tiere und die Erde – haben etwas davon.

Auf einer Webseite über Buntbrachen las ich soeben:

*»'Weisst du, wenn ich die vielen Blumen und Insekten, besonders den Schwalbenschwanz (Schmetterling) sehe, dann sind das für mich Ferien!' Das war die erste Buntbrache, die in unserer Region angesät wurde. Damals wurde die junge Bauernfamilie belächelt oder negativ kritisiert. Dies in der Meinung, man kann doch nicht wertvolles Ackerland so 'vergammeln' lassen.«*

Quelle: [Naturregion.ch](http://Naturregion.ch)

Vielleicht sollten wir alle ein bisschen mehr von dieser Buntbrachenmentalität verinnerlichen. Um Platz für all die Dinge zu schaffen, die Raum brauchen, und vielleicht könnten wir alle so wieder ein bisschen mehr Biotope für Ideen sein.

## **Mein Minitraumhaus und was die Gehirnforschung erkannt hat**

Anders zu leben hat mich immer interessiert und auch immer auszuprobieren gereizt. Vielleicht weil ich schon als junge Frau gemerkt habe, dass ich mir vom Leben mehr erhoffe als Arbeiten zu gehen um Dinge zu besitzen (auch wenn sich das durchaus gut anfühlen kann und uns eine Art Sicherheit vermittelt, die uns eben ein gutes Gefühl gibt).

Immer aber hat mich das, was hinter dem Vorhang ist, mehr interessiert als das Offensichtliche.

Das vermeintlich Offensichtliche, Vordergründige hat mich sogar oft eher verwirrt und überstimuliert als genährt. Fassaden, Maskeraden und Verkleidungen stossen mich geradezu ab. Warum das so ist, kann ich aber nicht genau sagen. Möglicherweise weil ich in meinem Leben bereits viele krasse Diskrepanzen zwischen Außen und Innen, zwischen Aussage und Handlung gesehen habe.

Nun ja, mit Diskrepanzen lebe ich ja selbst. Obwohl ich ein gewisses Maß an Comfort nicht missen, träume ich zuweilen dennoch davon, noch einfacher zu leben als ich es bereits tue. Und seit es Tiny Houses gibt – seit sich die Minimalismusbewegung auch aufs Wohnen ausgebreitet hat –, verfolge ich diese Trends aufmerksam. Obwohl ich ja wenig von Trends und Hypes halte.

Tiny Houses? Das sind, wie der Name sagt, kleine Häuser, oftmals auch mobile, die – ähnlich wie Wohnwägen – auf kleinstem Raum alles bieten, was wir zum Leben brauchen. Das Spannende daran: Diese Bewegung fokussiert immer mehr die Entwicklung autarker Kreisläufe (Wasser- und Strom-Kreisläufe, die sich selbst erhalten) und eine immer natürlichere Bauweise (zum Beispiel [hier → klicken](#)).

Obwohl ich also manchmal von ganz viel Platz träume, sehne ich mich manchmal auch nach Reduktion. Vielleicht auch, weil ich weiß, dass ich mit dem Luxus von sehr viel Raum nicht gut umgehen könnte. Nicht solange so viele andere Menschen zu wenig von allem zum Leben haben. Was vielleicht auch einer der Gründe ist, warum mich anders zu leben schon immer angesprochen hat. Anders leben heißt für mich unbedingt auch nachhaltiger und bewusster zu leben, den eigenen ökologischen Fußabdruck klein zu halten, innen und außen mehr in Übereinstimmung zu bringen. Zufriedener werden, im Bewusstsein, dass es eben nicht die Dinge sind, nicht der Besitz, nicht das Haben, nicht das Wollen ist, das uns glücklich macht. Im Gegenteil sei sogar das Habenwollen eine Folge von Unzufriedenheit. Sagt jedenfalls Hüther sinngemäß in einem Interview, das ich auf [Utopia](#) gefunden habe. In diesem Text erklärt [Dr. Gerald Hüther](#) – ausgehend von der Gehirnforschung, der er sich ausgiebig widmet –, wie unsere innere Haltung unser Verhalten beeinflusst. Zwar geht es in diesem Text vordergründig um Nachhaltigkeit und um unser Verhalten im ökologischen Kontext, doch letztendlich plädiert er vor allem für eine positive innere Lebenshaltung – basierend auf unserem Selbstbewusstsein von Würde. Von einem respektvollen Umgang mit uns selbst in Würde.

Weil: Wer glücklich ist, kauft nicht.

## **Schafft Raum Bewusstsein?**

Ob Raum wirklich kann, was der Titel verspricht, lässt sich morgen Abend und in den nächsten zwei Wochen in Lemberg (Rheinland-Pfalz) herausfinden. Denn in den Räumen eines alten Fabrikgeländes stellen vier Künstler, darunter [Irgendlink](#), ihre Werke aus, bevor die Fabrik in Lofts umgebaut wird.

Auch wenn die Fotografie auf dem Flyer fehlt: Sie wird natürlich auch vertreten sein. Denn Irgendlink zeigt dort unter dem Titel **Sieben Jahre im Smartphone – eine digitale Odyssee** einen breiten Querschnitt seines Schaffens.

Auch die anderen drei Künstler haben so einiges zu erzählen und ich hoffe, wir auch. Mit euch. Vielleicht kommt ja die eine oder der andere meiner Lesenden morgen Abend vorbei?

Das wäre schön.

Infos gibts [hier](#).

## **Bewusstes Sein im Raum**

Wie ich neulich bei einem abendlichen Waldspaziergang über dem einen Satz meditierte – das 'Jetzt' ist schön –, fing eine kleine Erkenntnis in mir an zu reifen. Keine Neue, aber eine, die es bisher vom Kopf noch nicht wirklich bis ins Herz geschafft hatte: Die Dinge, die Ereignisse, die Erfahrungen wirken auf mich und in mir so, wie ich sie bewerte. Wenn ich sie grundsätzlich willkommen heiße, mit ihnen Frieden schließe, lässt es sich leichter mit ihnen leben. Natürlich ist es im schön besonnten Herbstabendwald einfacher, Schönheit zu sehen als auf der vollen Autobahn. Schönreden bringt nichts. Doch im Raum, den ich betrete, im Leben, das ich lebe, kann ich häufig selbst und bewusst entscheiden, wie die Dinge auf mich wirken dürfen. Nein, nicht immer, denn das Unbewusste ist oft stärker, die in mir abgespeicherten Muster sind nicht selten wirksamer als meine bewusste Entscheidung. Und Veränderungen geschehen langsam. Doch mein Bewusstsein schafft sich, nimmt sich Raum. Raum ermöglicht Bewusstseinschritte.

Naturraum wirkt anders als gebauter Raum. Wald anders als Dach-überm-Kopf. Beides brauche ich dennoch, um mich wohlfühlen zu können.

Und ja, auch Kunst braucht Raum. Wie zum [Beispiel hier in einer alten Lemberger Fabrikhalle](#), die demnächst in Lofts umgebaut werden soll.

Und weil wir nicht immer nur in Häusern sein mögen, haben wir am Samstag und gestern die Wanderschuhe geschnürt und sind in die Wälder und durch die Felder gezogen. Ja, Raum weitet das Bewusstsein, keine Frage!

## **In einem Zug zu lesen #15 – Altes Land von Dörte Hansen**

Vom Alten Land habe ich diesen Sommer zum ersten Mal gehört. Als Irgendlink ein wenig für unsere geplante [Nordwärts-Ferienreise](#) recherchierte, gerieten ihm Informationen zur Ausstellung von [Wolfgang Herrndorf in Stade](#) in die Hände (Ausstellung läuft noch bis 3.10.17). Mir Nordschweizerin waren bis dahin weder Niedersachsen noch Stade ein Begriff gewesen. Und ja, auch hierzulande (CH) gibt es viele Gegenden, die ich noch nicht kenne. Warum das Alte Land

Altes Land heißt, erfuhren wir erst so richtig, als wir uns vom Zeltplatz an der Lühe, mitten im Alten Land, ein wenig in der Gegend umgeschaut hatten. Es sind nämlich nicht nur diese alten Häuser mit ihren oft noch erhaltenen Reetdächern, die der Gegend den Namen geben, vielmehr ist es das Land selbst. Früher Schwemmland gewesen, hatten die Menschen es schließlich mit einem ausgeklügelten Kanalsystem der Elbe abgetrotzt. Südlich der Elbe bis zum Meer die NiedersachsInnen, nördlich der Elbe bis zum Meer die Schleswig-HolsteinerInnen. »Der Name *Altes Land* weist auf die Besiedlungsgeschichte hin. Auf Plattdeutsch heißt das Gebiet *Olland* (hochd. „Altland“). Dieser Name geht auf die Kolonisierung durch niederländische Kolonisten zwischen 1130 und 1230 zurück.« [Sagt Wikipedia](#).

Nach einigen sehr schönen Tagen im Alten Land und bevor wir auf unserer Reise unsere Freunde in Itzehoe (Schleswig-Holstein) trafen, querten wir die Elbe mit der Fähre von Wischhafen (Niedersachsen) nach Glücksstadt. Was für ein hübscher Name für diese kleine Stadt an der Elbe! In einer kleinen Buchhandlung entdeckte ich schließlich das Buch von **Dörte Hansen: Altes Land**. Zwar kaufte ich es nicht, aber wie oft in Buchläden oder beim Lesen von Buch-Zeitschriften fotografierte ich den Titel, um ihn mir später auszuleihen zu können. Am liebsten in der heimischen Bibliothek oder bei Onleihe.

+++

Nun habe ich das Buch also genüsslich gelesen und bin richtig froh um ein paar rudimentäre Kenntnisse der Gegend, in welchem dieser wirklich lesenswerte Roman spielt. Wer beim Titel an einen Heimatroman denkt, könnte nicht falscher liegen. Im Gegenteil. Hier geht es eher um Heimatlosigkeit und Flucht. Dörte Hansen erzählt tiefgründig und doch nicht ohne Augenzwinkern von der Suche und Sehnsucht nach Geborgenheit, nach Wurzeln und aber auch von der Angst vor genau diesen.

Wir treffen alte Menschen, die einst jung waren, junge Menschen, die altern werden, Menschen mit und ohne Kindern, Menschen, die Paare sind oder einst Paare waren. Und ja, es geht auch um die Liebe. Vor ihr kann man nämlich nicht einfach davonlaufen. Auch um Misstrauen geht es und um Zweifel.

Anne flüchtet mit ihrem Sohn aus der Schickimickiwelt Hamburg-Ottensens. Sie läuft vor ihrem Partner davon, diesem erfolgreichen Krimiautoren, der sich in eine andere verliebt hat. Anne flüchtet ins Alte Land, zu Vera, ihrer Halbtante, die seinerseits, als kleines Mädchen ebenfalls Flüchtling gewesen ist. Damals, als Polackenkinder, als Preussenflüchtling, ist sie mit ihrer Mutter in diesem alten Haus in diesem alten Land gestrandet. Von ihrem Adoptivvater, dem zweiten Mann ihrer Mutter, den sie bis zuletzt gepflegt hat, hat sie es schließlich geerbt.

So lernen wir nach und nach Stadtmenschen aus Hamburg kennen, den Tischlermeister etwa, der Anne, nachdem ihre Musikerin-Karriere in die Elbe gefallen war, das Tischlerhandwerk beigebracht hatte. Und wir treffen Leute vom Alten Land wie etwa die Kita-Erzieherinnen, die Leon, Annes Sohn, das Stadtkind, mit einiger Skepsis in ihrem Kreis aufnehmen. Da sind auch Britta, die

unkonventionelle Bäuerin, die so gar nicht macht und tut, wie man es von ihr erwartet oder der aufs Land geflüchtete Journalist, der mit seiner Frau der Gummistiefelwelt huldigt und über die Eingeborenen Bildbände und Bücher publiziert.

Sein und Schein – so nahe nebeneinander stehen sie, dass sie kaum auseinanderzuhalten sind. Fließende Übergänge überall. Auch bei den Perspektivenwechseln. Eben noch haben wir Vera über die Schultern geschaut, nun sehen wir wie Brittas Mann Dirk, der notabene in den Stadt Agrarwissenschaften studiert hat, seine Apfelbäume düngt, und das, obwohl hier auf dem Land doch alles so schön öko sein sollte.

Schräg und schief sind nicht nur die Hausfassaden, auch die Menschen sind es. Und zwar nicht nur die auf dem Land. Auch die Stadtmenschen mit ihrem verklärten Bild vom Landleben werden von Dörte Hansen nicht geschont. Und ja, ein paar Klischees purzeln da und dort zwar durch die Buchseiten, doch das darf. Das bisschen Überzeichnung muss sogar.

Dabei ist die Natur doch einfach. Weder gut noch böse, weder sauber noch dreckig. Alles ist: Sturm oder Schnee, Sonne, Wind und Regen. Mit ihr und in ihr zu leben, formt die Menschen. Daran ist nichts Verklärenswertes, sagt Hagen zwischen den Zeilen. Sie reflektiert augenzwinkernd wie Menschen aneinandergeraten und spricht über unerfüllte und unerfüllbare Erwartungen von Kindern an ihre Eltern, von Eltern an ihre Kinder. Über scheinbar unüberwindbaren Wege von Mensch zu Mensch und last but not least vom Zwergkaninchen Willy, das nicht für die Einzelhaltung gedacht ist und auf einmal weiblich ist und Junge bekommt.

Hansens Sprache ist leichtfüßig literarisch, was sich ganz offensichtlich nicht widersprechen muss. Heiter in der Schwere, drückend in ihrer Leichtigkeit. Und auf alle Fälle sehr lesenswert!

### **Buchinformation**

Dörte Hansen, Altes Land

Knaus Verlag

ISBN 978-3-8135-0647-1

[Link zum Buch](#)

### **Morden Frauen anders?**

*Wir sind ein Netzwerk.* So steht es in der Seitenleiste eines Blogs, dem ich nun schon eine ganze Weile folge. [herlandnews.com](http://herlandnews.com) heißt es und berichtet aus feministischer Sicht aus der Welt der Kriminalliteratur. (Wir sind) *Frauen, die an unterschiedlichen Orten der kriminalliterarischen Buchproduktion wirken*, heißt es weiter in der Seitenleiste. *Wir verstehen uns als politisch, feministisch, gottlos, aufbrechend, gegen rechts, antikapitalistisch, antipatriarchal und erfolgreich.*

Wer, wie ich, gerne Krimis liest, erkennt schnell, dass es auch in diesem Genre viel frischen Wind braucht. Frauen als Ermittlerinnen gibt es zwar schon eine Weile – in Filmen ebenso wie in Büchern –, doch sehr oft müssen Frauen auch dort doppelt so tough, doppelt so sportlich, doppelt so

engagiert und mindestens dreimal so erfolgreich sein wie Männer um mithalten zu können. Männliche Ermittler dürfen gerne mal versoffene, unter versifften Bedingungen lebende, polygame und bindungsunfähige Zeitgenossen sein, doch Frauen mit den gleichen Eigenschaften haben einen schwierigeren Stand, werden nicht ernst genommen, belächelt. Unterschwellig ist also auch die Krimiwelt noch immer eine Männerdomäne, in der Frauen mehrheitlich die Ausnahmen, die Eindringlinge sind.

Dabei lese ich wirklich sehr gerne Krimis, in welcher Frauen eigenständige Rollen spielen – egal ob auf der Seite der Gesetzesbrecherinnen oder der der Ermittlerinnen. [Zoe Becks Lieferantin](#), das ich neulich gelesen habe, macht es vor und ja, es funktioniert.

»Unbedingt lesen! Fesselnd, unterhaltsam und sehr klug.«

Anja Goerz, Radio Bremen

Besprechungen gibt es zuhauf, weshalb ich es bei einem herzlichem Lesetipp belasse.

Natürlich ist es aber nun auch in der literarischen Frauenkrimiwelt nicht so, dass wir Frauen uns alle in den gleichen Topf werfen lassen. »Längst ist nachgewiesen, dass die Unterschiede in Fähigkeiten und Neigungen innerhalb eines Geschlechts wesentlich größer sind als zwischen den Geschlechtern«, schreibt Gudrun Lerchbaum in ihrem Artikel [Ich bin halt eine Emanze](#) auf [herlandnews.com](#) – sehr, sehr lesenswert auch dieser Artikel!

Und das definitiv nicht nur für Frauen!

## **In einem Zug zu lesen #16 – Tod in Winterthur von Eva Ashinze**

Apropos Frauenkrimi: Vor einigen Wochen ist Eva Ashinzes zweiter Krimi erschienen, der, wie schon sein Vorgänger, in Winterthur spielt. Offenbar ist auch in dieser Zürcher Kleinstadt mit der angeblich höchsten Wohlfühlqualität aller Schweizer Städte nicht alles Gold was glänzt. Auch hier wird gemordet und auch hier werden auf offener Straße Menschen überfallen.

Am gleichen Tag wie Moira van der Meer, Rechtsanwältin und Ich-Erzählerin, den Auftrag bekommt, das Geheimnis dreier verlorener Eizellen in einer teuren Kinderwunsch-Klinik zu lüften, stirbt ihre erste große Liebe Jan, der mit seiner Frau Norah im Kunstgeschäft tätig war. Nun ja, Jan starb nicht nur, er wurde ermordet. Mit drei Schüssen. Von seiner Frau Norah, weiß Moira eigentlich nur, dass sie früher die beste Freundin ihrer seit vierundzwanzig Jahren verschollenen kleinen Schwester Maria war. Dennoch erklärt sie sich bereit, Norah moralisch und juristisch zu unterstützen. Während sie offiziell am Fall der verschwundenen Eizellen arbeitet, schaut sie aus persönlichem Interesse dem Ermittler Guido Béjart und der Staatsanwältin Kummer bei deren Ermittlungen über die Schultern. Sie will, dass Jans Mord unbedingt bald aufgeklärt wird.

Bald ist auch schon ein mutmaßlicher Täter gefunden, doch Moira zweifelt an seiner Schuld. Manches passt einfach nicht zusammen; oder zu gut. Jan und Norah seien ein Traumpaar gewesen,

sagen alle der Befragten. Die Witwe trauert exzessiv und behauptet, ohne Jan nicht mehr leben zu wollen, doch warum sind denn beide Ehepartner ganz offensichtlich fremdgegangen? Und wie passen Jans Kompagnon Paul und Norahs beste Freundin Rebecca ins Bild?

Willy, Moiras rüstiger Nachbar und Vermieter, hilft beim Rätseln ebenso mit wie Moiras bester Kumpel Asim, der das asiatische Restaurant Alibaba führt. Und dass Moira im gleichen Aufwisch endlich auch das Rätsel um ihre verschollene Schwester Maria lösen will, interessiert natürlich nicht nur ihre Freunde, sondern auch Celina, Moiras alkoholranke Mutter, und Moiras Vater, der schon vor vielen Jahren nach Nigeria zurückgekehrt ist. Besonders letzterer ermutigt seine Tochter in Telefongesprächen immer wieder nicht aufzugeben. Unsere Heldin durchlebt im Laufe der Geschichte ein Wechselbad der Gefühle, erleidet von jetzt auf gleich eine Panikattacke, spricht Alkohol und Nikotin mehr zu als gut für sie ist und stößt auch mal den einen oder anderen Menschen ziemlich vor den Kopf. Dennoch lässt sie sich nicht beirren und findet schließlich – nicht zuletzt dank eines Zufalls – für beide Fälle die entscheidenden Puzzleteile, die zur Aufklärung führen.

Ashinze zeichnet mit Moira eine sympathische junge Frau, die engagiert und gradlinig ihre Ziele verfolgt und ihrem Bauchgefühl traut. Sie ist alles andere als eine Superfrau, der alles in den Schoß fällt. Im Gegenteil. Beide Fälle gehen ihr sehr ans Eingemachte und wühlen sie auf. Dass das Verschwinden ihrer Schwester auf einmal wieder in den Vordergrund gerückt wird, überfordert sie fühlbar. Doch das und auch ein Überfall in der Winterthurer Innenstadt, bei dem sie verletzt wird, halten sie nicht auf. Zum Glück hat sie ein paar richtig gute Freunde, die ihr zur Seite stehen. Auch diese sind glaubwürdig gezeichnet.

Ashinzes Schreibstil überzeugt mit zumeist glaubwürdigen Szenen, Bildern und Dialogen. Sie verfolgt einen durchdachten Plot, der gut zum Umfeld und zu den gezeichneten Figuren passt. Dennoch stolpere ich über ein paar Kleinigkeiten. So frage ich mich zum Beispiel, warum Moira zur definitiven Aufklärung ihres Falles nicht ein seriöses Blatt hinzuzieht statt sich an die Boulevardpresse zu wenden. Und wieso muss es gegen Ende auf einmal so schnell gehen? Ein paar Zufälle, Ereignisketten und dramatische Lebensumstände weniger wären vielleicht fürs große Ganze glaubwürdiger geworden. Ja, ich gestehe, dass manche Sequenzen und Umstände auf mich ein wenig konstruiert wirken. [Auch muss ich zugeben, dass die relativ vielen Fehler (Buchstabendreher & Co.) meinen Lesegenuß etwas getrübt haben. Da lässt meine Déformation professionnelle als Korrektorin/Lektorin herzlich grüßen.]

Dennoch: Eva Ashinze hat mir ein tolles, spannendes Leseerlebnis beschert und meinen Einblick in den Alltag einer Schweizer Rechtsanwältin geweitet. Und ja, natürlich bin ich schon jetzt gespannt, wie es mit Moira weitergeht!

### **Buchinformation**

Eva Ashinze, Tod in Winterthur

Orte Krimi

2017; 115×180 mm; 256 Seiten

ISBN 978-3-85830-222-9

CHF 26.00

[Link zum Buch](#)

## Leerräume

»Mir fehlt Platz, leerer Raum im Kopf. Mein Hirn ist so voll bis zum Rand. Alle Lücken, die ich mir immer geschaffen hatte, sind nun aufgefüllt und ich bin jetzt wie alle anderen Menschen. Ich habe mein Natursein verloren.«

»Du meinst, so wie eine volle Festplatte, die man nicht mehr defragmentieren kann, weil es keinen Platz mehr hat, die Dinge hin und her zu schieben und so freien Platz zu schaffen? Oh, das kenne ich gut.

Diese Immer-mehr-leisten & konsumieren-Welt macht uns krank. Die einen früher, die anderen später.

Weißt du, ich glaube ja, dass so der menschliche Weltuntergang aussehen wird: Wir werden je voller wir werden desto kranker, verlieren immer mehr den Bezug zum eigentlich Gesunden, zum Natürlichen, zu den [Buntbrachen](#) unseres Seelenlandes; wir weichen immer mehr aus auf Ersatzhandlungen, Ersatzlebensmittel, Ersatzdinge und treiben so immer weiter weg vom natürlichen Menschsein.

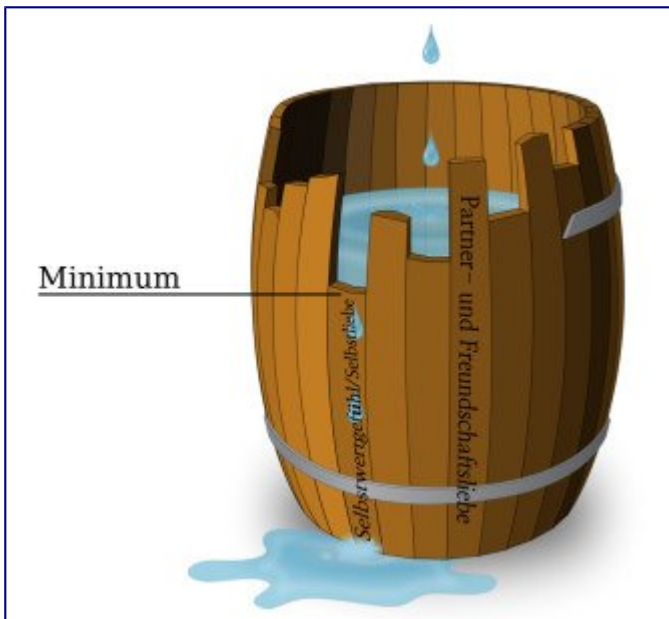
Wir Menschen werden so krank, dass wir uns nicht mehr weiterverpflanzen wollen oder können und sterben eines Tages aus. Dann holt sich die Erde alles wieder zurück, was wir ihr weggenommen haben.«

## Genug ist nicht genug | #Depression | #notjustsad

»Das **Minimumgesetz**, von Carl Sprengel 1828 veröffentlicht, besagt, dass das Wachstum von Pflanzen durch die im Verhältnis knappste Ressource (Nährstoffe, Wasser, Licht etc.) eingeschränkt wird. Diese Ressource wird auch als **Minimumfaktor** bezeichnet.« Sagt [Wiki](#). Eine Lektion unseres Biologie-Lehrers, die ich bis heute nicht vergessen habe.

Besteht also Mangel an einer oder mehrerer Ressourcen, ist es ganz und gar wirkungslos, wenn eine der bereits reichlich vorhandenen Ressourcen aufgefüllt wird. Gut gemeint, sorry, aber wirkungslos.





[https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Minimum-](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Minimum-Tonne.svg)

[Tonne.svg](#))

»Jeder Boden ist anders mit Nährstoffen versorgt und benötigt eine spezielle Behandlung. [...] Ich will euch etwas für das Thema Düngen sensibilisieren und euch helfen, Düngefehler zu vermeiden. **Falsche Düngung belastet die Umwelt und unsere Gesundheit. Das Thema ist komplex, ich habe jedoch versucht, mich kurz zu fassen. Warum düngen?** Unser Gemüse verbraucht im Laufe des Jahres einen gewissen Teil der Nährstoffe im Boden. **Wenn wir das Gemüse auf den Beeten verrotten lassen würden, wäre alles ok und wir müssen nicht düngen.\*** Aber wir essen es ja auf und entnehmen so dem Boden die Nährstoffe. Und genau diese entnommenen Nährstoffe müssen wir durch Düngung nachfüllen.« Diese weisen Zeilen lese ich auf [parzelle94.de](http://parzelle94.de), einer Seite für Gartenspaßhabende.

Der Garten und das Gärtnern sind für mich ja schon immer gute Metaphern für das Leben gewesen. Setzen wir nämlich im zitierten Text für Boden das Wort Mensch ein und für Düngen das Wort Fürsorge oder Selbstfürsorge, liest sich der Text fast wie ein Artikel aus einer psychologischen Fachzeitschrift.

In obiger erlaubterweise auf Wiki abgekupferten Grafik habe ich zwei der Dauben meiner Selbstbeobachtung entsprechend beschriftet. Heute Morgen, unter der Dusche, hatte ich nämlich auf einmal die Erkenntnis, wie treffend doch das Gesetz des Minimums sich auch auf meine Psyche übersetzen lässt. Ich empfangen zurzeit nämlich viel freundschaftliche Unterstützung und Ermutigung, kann sie aber kaum annehmen. Irgendwie logisch, denn solange jene Dauben – die mit der Selbstwertschätzung und mit der Selbstliebe – noch immer so kurz sind, kann ich alles andere gar nicht fassen. Folglich lecke ich, ich tropfe, ich laufe aus.

Mutmachendes tut natürlich trotzdem gut. Gestern habe ich zwei ermutigende Blogartikel gelesen, die ich gerne hier verlinke.

Den ersten hat Herr Bock geschrieben, über [die gutbürgerliche Fassade, die es zu wahren gilt. Dafür gehts → hier lang.](#)

Den zweiten schrieb Nora Fieling. In ihrem Text »[Depression: Denk doch mal \(NICHT\) positiv ...](#)« erzählt sie, wie uns Betroffene all das Gutgemeinte, was andere Menschen uns um die Ohren hauen an Tipps mit auf den Weg geben, erdrücken kann. Die wiederkehrende Floskel *Denk halt positiv!* in ihrem Text lässt sich gut mit Sätzen wie *Du musst nur genug glauben!*, *Bete zu Gott (oder wem auch immer)!* oder *Meditiere halt mehr!* einfügen. Kurz gesagt alles, was mit der inneren Haltung zu tun hat – mit unserer aktuell aus der Sicht der anderen falschen inneren Haltung, wohlverstanden –, setzt uns nur zusätzlich unter Druck, statt zu helfen. (Das Wort Depression kommt vom Wortstamm her aus dem Lateinischen. Deprimere bedeutet niederdrücken.)

Natürlich hat eine Depression mit einer bestimmten inneren Haltung zu tun und es ist auch nichts dagegen einzuwenden, dass wir an dieser Haltung arbeiten (bis sie uns nicht mehr von innen her auffressen kann), wenn es uns dazu gut genug geht. Und ja, ich finde Verhaltenstherapie eine gute Sache. Aber ...

Wenn wir nämlich aus Gründen bereits in der Scheiße hocken, ist eben dieses *Du musst nur genug an dich (wahlweise an die Positive Kraft, an Gott, an Whatever) glauben, dann geht es dir bestimmt bald wieder besser!* nicht einfach nur wirkungslos, sondern auch immer mal wieder kontraproduktiv. Weil es, wie gesagt, noch mehr Druck aufbaut, Leistungsdruck, Heilwerdeleistungsdruck.

Vermutlich versteht man das wirklich nur, wenn man selbst schon (mehr als einmal) richtig schwer depressiv war. Übrigens: Etwas mehr als 11% aller Menschen sollen, so sagen die Statistiken, einmal im Leben einen leichten bis schweren depressiven Schub erlebt haben/erleben. Davon werden allerdings zum Glück nur etwa die Hälfte chronisch depressiv.

Wir alle sind eben wie Gartenböden, die je nach Pflanzen, die auf ihnen gewachsen sind (mit oder ohne unseren Einfluss), unterschiedlich ausgelaugt werden. Und nicht alle haben es von Natur aus so mit der Selbstfürsorge ...

Von einmalig an Depressionen Erkrankten und Geheilten geht zuweilen der Anspruch aus, dass dieses Einfach-wieder-Heilwerden doch gar nicht soo schwierig ist. Für chronisch Depressive sind solche Erwartungshaltungen aber wie Ohrfeigen und setzten uns massiv unter Druck.

Ich will damit niemandem zu nahe treten, der gerne gute Erfahrungen teilt. Gewiss nicht. Denkt einfach daran, dass gute Erfahrungen nicht ungefragt ausgeteilt werden sollten. Bitte fragt vorher nach.

Was Betroffenen denn am meisten hilft? Eine Frage, die mir immer mal wieder gestellt wird. Und natürlich kann ich sie nur für mich selbst beantworten:

**Alles, was mein Vertrauen in mich und in mein Leben – mein Handeln, meine getroffenen Entscheidungen, meine Gedanken – stärkt, hilft mir. Alles mit entgegengebrachte Vertrauen. Alles, was mir den eigenen Wert vermittelt. Alles mit folgendem Subtext: Ich höre dich, ich sehe dich, ich nehme dich ernst. Ich fühle mit (ohne dabei mitleidig, überheblich, besserwisserisch zu sein).**

**Statt *Probier doch dies und das aus!*,  
besser *Ich glaube, du weißt selbst am besten, was du brauchst und was dir gut tut!***

So kann die zu kurze Fassdaube aus der obigen Grafik vielleicht langsam ein bisschen länger und stärker werden.

-----  
\* Es lebe [die Buntbrache](#) ...!

## **In einem Zug zu lesen #17 – Crimson Lake von Candice Fox**

»Sechs Minuten braucht es nur, um das Leben von Detective Ted Conkaffey vollständig zu ruinieren. Die Anklage gegen ihn wird zwar aus Mangel an Beweisen fallengelassen, doch alle Welt glaubt zu wissen, dass einzig und allein er es gewesen ist, der Claire entführt hat. Um der gesellschaftlichen Ächtung zu entgehen, zieht er nach Crimson Lake, eine Kleinstadt im Norden Australiens. Dort trifft er Amanda Pharrell, die ganz genau weiß, was es heißt, Staatsfeind Nr. 1 zu sein. Vor Jahren musste sie wegen angeblichen Mordes ins Gefängnis. Nun ist sie Privatdetektivin und braucht bei ihrem neuen Fall ausgerechnet seine Hilfe ...«. So viel zum Klappentext. Ich bin gespannt.

Auf der ersten Buchseite watschelt eine siebenköpfige Gänsefamilie durchs Bild. Eines Tages hält sie beim Ich-Erzähler Ted Einzug. Als er schon fast nicht mehr daran zu glauben gewagt hatte, dass sein Leben je wieder lebenswert sein könnte. Seine Frau glaubt nicht an seine Unschuld, seine Tochter darf er nicht mehr sehen und das baufällige Haus, das er gekauft hat, ist leer. So leer, wie er selbst sich fühlt. Bis die Gänse auftauchen. Einige Tage später lernt er die von Kopf bis Fuß tätowierte Amanda kennen, die wegen Mordes eine Haftstrafe abgesessen hat, sich nun als Privatermittlerin betätigt und ihn in ihr Ermittler-Boot holt. Diese Wende tut Ted zwar gut, doch immer wieder überfallen ihn heftige Panikattacken, die auch nicht davon besser werden, dass kurze Zeit später sein Inkognito auffliegt und der Mob ihn zu terrorisieren beginnt. Bürgerwehren wollen ihn, den vermeintlichen Kinderschänder, nicht in ihrer Stadt. Auch aus der Familie des Schriftstellers, die Amanda und ihm den Auftrag erteilt hat, den verschwundenen Ehemann respektive Vater – einen Bestseller-Schriftsteller – zu finden, schlägt ihm unerwartet kalter Wind entgegen.

Fast aussichtslos scheint es, diesen Fall zu lösen. Die Widerstände sind groß und unsere beiden Ermittler kämpfen nicht nur um die Lösung desselben, sie kämpfen auch gegen ihre eigenen Dämonen. Ted weiß um seine Unschuld, doch niemand will ihm glauben, bis eine unbestechliche Gerichtsmedizinerin schließlich einige Ungereimtheiten entdeckt und so eine junge Journalistin in neue Denkbahnen schubst. Parallel zu den Ermittlungen am Fall versucht Ted das Geheimnis um Amandas Mord an einer anderen jungen Frau zu verstehen. Amanda ermittelt ebenfalls parallel, sie versucht Licht in Teds Fall zu bringen.

Candice Fox zeichnet ihre Figuren sehr anschaulich. Sie wachsen mir sofort ans Herz. Ted mit seiner Sehnsucht nach seiner Tochter, die er nicht sehen darf, obwohl er aus Mangel an Beweisen freigesprochen wurde; Amanda mit ihrer schroffen, schrägen Art, die hinter dieser Fassade sehr zerbrechlich ist und nur ganz wenigen Einblick hinter ihren Vorhang gewährt. Beide mit einem ganz besonderen dunkelgrauen Humor und einer tiefen Sehnsucht danach, wieder ein halbwegs normales Leben führen zu können.

Fox erzählt nachvollziehbar, lebendig, packend und öffnet immer wieder neue Türen, neue Abgründe und am Schluss ist alles anders. Schon jetzt bin ich gespannt, wie es mit den beiden weitergeht.

-----  
D: 15,95 €, A: 16,50 €, CH: 22,90 sFr  
suhrkamp taschenbuch 4810, 2017,  
Klappenbroschur, 380 Seiten  
ISBN: 978-3-518-46810-4

## **Zusammenhängend**

Jedes menschliche Organ und jeder einzelne Körperteil macht von Natur aus genau das, was es am besten kann: Es sorgt dafür, dass die Dinge, die es am besten kann, getan werden: Blut von A nach B pumpen zum Beispiel oder Säfte produzieren, die Nahrung in ihre Einzelteile auflösen können. Von Natur aus.

Jeder Teil für sich hat keine Ahnung des großen Zusammenhangs, kann einfach nur tun, was zu tun ist. Jeder Teil kümmert sich einfach nur um sich selbst – nicht aus egoistischen Gründen, sondern weil es ein Teil des Ganzen ist. Manche Teile sind von Natur aus schwach. Oder sie fallen aus, weil etwas fehlt, etwas zu viel da ist, etwas beschädigt wurde ... Gründe gibt es viele. Fällt nun ein Teil aus, organisiert jemand (ich vermute mal ein paar Teilchen im Hirn, die das können) ein Notfallszenario. Nach einer bestimmten Zeit helfen alle anderen Teile des Organismus mit, dass jener Teil, der ausgefallen ist, kurz-, mittel- oder langfristig ersetzt oder zumindest entlastet wird. Vielleicht wird ja dieser Teil wieder heil, vielleicht auch nicht. Und nein, wie genau das wirklich geht, weiß ich nicht.

Was ich aber weiß: So ein Körper ist echt genial. Er kann bis zu einem gewissen Grad ausgefallene Organe und Körperteile kompensieren. Bei manchen Blindgewordenen wird zum Beispiel das Gehör viel besser als es vor der Erblindung war. Dennoch sind Ohren nicht besser als Augen und der Darm ist nicht besser als die Milz. Natürlich sind manche Organe im Gesamtkontext wichtiger als andere, überlebenswichtig, manchesind das nicht (meine Finger zum Beispiel, dank derer ich diese Zeilen hier tippen kann). Alles hat seinen Platz im Ganzen. Und auch wenn so ein Körper echt klasse ist: den perfekten Körper gibt es nicht. Weder den fürs Auge perfekten, noch was alle Funktionen betrifft. Jeder Körper, – was sage ich? – jeder Mensch, hat Schwachstellen, egal jetzt mehr physischer oder mehr psychischer Art. Das erfahren wir alle tagtäglich.

Und wir erfahren auch, dass in jedem lebendigen Körper eine Seele lebt, die ebenfalls von Mensch zu Mensch unterschiedlich funktioniert. Sie ist es, die letztendlich des Menschen Lebendigkeit ausmacht und dessen Taten motivieren kann.

Wie gesagt: wirklich genial, dieser Mensch! Trotz der Schwachstellen, die eben einfach zu seiner Natur gehören. Die Natur ist weder gut noch böse, in sich ganz, so gesehen vollkommen und doch kein perfekt funktionierendes Räderwerk. Sie ist einfach, wie sie ist. Und wir sind mit all unseren Schwächen und Stärken Teil von ihr, Natur.

Stichwort Vererbung. Stichwort Prägung. Kein Mensch hat das perfekte Umfeld und niemand von uns hat das perfekte Erbgut. Das ist gut so, auch wenn wir uns danach sehnen, dass es anders wäre. Gut ist es, weil wir nur so lernen können, sorgsam mit uns umzugehen. Mit uns und mit unseren Ressourcen. Denn das kann niemand besser als wir selbst – wie unsere Organe und Körperteile. In Bezug auf uns sind wir die besten. Und weil wir das – zumindest theoretisch – wissen (in meinem Utopia lernen wir das von klein auf und wir lernen auch von Anfang an, liebevoll mit uns umzugehen) dehnen wir diese Erkenntnis auch auf alle anderen Lebewesen aus. Wir wachsen (idealerweise) mit dem Verständnis dafür und der damit verbundenen Empathie auf, dass wir alle verbunden sind.

So verstehe ich die Gesellschaft als Ganzes oder auch eine regionale Gesellschaft oder Gruppe wie ein Körper. Auch in ihr hängt alles zusammen, ist alles verbunden, sind alle von allen abhängig. Und auch in ihr, in jeder Gesellschaft, gibt es Schwachstellen. Die sind nicht einfach schlecht. Die sind einfach. Es liegt in der Natur der Sache.

Daran musste ich denken, als ich neulich einen Blogartikel von Frau Rebis gelesen habe. [Wegpunktzufälle](#) heißt er. Darin erzählt sie von einer eintägigen Radtour, bei welcher sie nach einer bestimmten Anzahl Kilometern – inspiriert von [Irgendlinks Kunststraßenkonzept](#) – fotografiert hat, was dort war. Egal, wie sogenannte schön oder unschön dieser Punkt sich ihr gerade präsentiert hat. Anders als Irgendlink hat sie ihre Bilder bereits nach fünf Kilometern aufgenommen und zwar in alle vier Himmelsrichtungen.

»Was bedeutet das überhaupt: das Gute, das Ungute, das Schöne, das Lichte? Sind dies nicht selbsterschaffene Kategorien? Ist ein Bild per se wohltuend, oder mache ich es mir zu einem

solchen? Kommt das Licht der Dinge von ihrem äußeren Anblick her? Oder kann ich es ein Stück weit selbst erschaffen?

Wenn ich doch versuchte, auch in einem jeden Unbedeutenden – und sogar im vermeintlich Hässlichen – etwas aufzuspüren, das mich stärken könnte?«

So fragt [Frau Rebis](#). Fragen, die ich mir selbst auch so ähnlich – auch in Bezug auf das Menschsein und die Welt – gestellt habe. Warum ist schwach zu sein für die meisten Menschen etwas Schlimmes? Macht mich nicht meine Schwäche anderen gegenüber sensibel und menschlich?

Vielleicht ist es ja eine unserer Lebensaufgabe, uns mit unserer Schwäche – will heißen, mit jenem, das wir als schwach definieren – anzufreunden und das vermeintlich Starke mit anderen Augen zu betrachten? Die Dinge sind ja so oft nicht das, was wir im ersten Augenblick über sie denken.

## **So Gedanken**

Wieso macht meine Orchidee, die früher weiße Blüten getragen und danach jahrelang nicht geblüht hat, dieses Mal violette Blüten?

+++

Manchmal würde er liebend gerne sein Leben mit jemandem tauschen, der im Sterben liegt, aber gerne leben will. Sagt er, seufzend. Er lächelt. Die Hoffnungen sterben wie die Fliegen und dieser Kaffee hier schmeckt bitter.

+++

Sie wollte ihn retten. Vielleicht wollte sie aber nur sich selbst in ihm retten?

+++

Wenn die Staatsformen die Betriebssysteme einer Gesellschaft wären, wer wäre dann für die Updates und wer für die Erkennung der Bugs zuständig?

+++

Eigentlich ist Bloggen wie bauen. Ein Hochhaus. Es wird immer höher und höher und hat nach und nach immer mehr Fenster, durch die von außen hineingeschaut werden kann. Und von innen heraus.

+++

Was sehen wir wirklich?

## In einem Zug zu lesen #18 – Neues aus der Schweizer Krimiküche

Die beiden Autorinnen **Mitra Devi** und **Petra Ivanov** haben sich zusammengetan und den Psychothriller [Schockfrost](#) geschrieben.

### Schockfrost

Die Londoner Psychiaterin [Frieda Klein, erschaffen vom Autorenpaar Nicci French](#), hat jetzt eine Schweizer Kollegin. Sarah Marten. Wie Frieda behandelt Sarah ihre PatientInnen in der eigenen Praxis und erarbeitet daneben Gutachten für die Behörden. Ebenfalls wie Frieda hat auch Sarah diesen einen Klienten, der sie vor der Welt beschützen will. Doch hier hören die Ähnlichkeiten auch schon auf, denn Sarahs neuer Klient leidet immer wieder an paranoiden Psychosen. Seine Ängste richten sich auf ein manipulatives Netzwerk, das – wie wir im Laufe der Geschichte erfahren werden – nicht nur aus der Luft gegriffene Grundlagen hat.

Zusammen mit ihrem fünfzehnjährigen Sohn Dave lebt Sarah Marten am Stadtrand von Zürich. Ihren neuen Klienten verdankt sie Kaspar, ihrem Exmann, der an einer Klinik als Psychiater praktiziert. Über seine wahren Gründe für die Überweisung schweigt er sich allerdings aus.

[\[weiterlesen ...\]](#)

+++

Zeitgleich ist von Petra Ivanov [Erster Funke – Wie alles begann](#) erschienen. Für Fans ein Muss!

### Erster Funke | Petra Ivanov

Mit Erster Funke hat Petra Ivanov ein Prequel vorgelegt, das die Fragen beantwortet, wo und unter welchen Umständen sich ihr Ermittlerduo Regina Flint und Bruno Cavalli kennengelernt haben.

Dass sich Regina und Cavalli – niemand nennt ihn Bruno – vor ihrem ersten gemeinsam gelösten Fall schon mal getroffen haben, wird im ersten Roman Fremde Hände, der 2005 erschienen ist, angedeutet. Auch in späteren Büchern wird diese Begegnung in den USA hin und wieder erwähnt. Doch was ist damals wirklich geschehen?

[\[weiterlesen ...\]](#)

## In einem Zug zu lesen #19 – Der Fall Kallmann von Håkan Nesser

Mit Der Fall Kallmann legte der vielseitige schwedische Autor Håkan Nesser eine Sozialstudie der etwas anderen Art vor. Wir befinden uns in einer kleinen Stadt im mittelschwedischen Binnenland, die K. genannt wird, und schreiben das Jahr 1995.

Eugen Kallmann unterrichtete an einer Gesamtschule Schwedisch und galt in seinem Kollegium als Einzelgänger, doch seine Schülerinnen und Schüler verehrten ihn. Einzig Igor, einem Lehrer für Mathematik und Physik, sowie Ludmilla, der Beratungslehrerin, gelang es hin und wieder einen kleinen Einblick in Kallmanns Gedankengänge zu bekommen. Doch auch diese blieben sehr

fragmentarisch. Eines Abend im Mai findet der Schüler Charlie seinen Lehrer Kallmann am Fuße der steilen Treppe eines verlassenen Hauses tot auf.

Zum Weiterlesen [bitte → hier klicken](#).

## **Kürzestgeschichten I**

In der Stadt. Er nähert sich einer Fußgängerampel. Rot. Zwei Menschen stehen bereits dort und warten. Als nach fünf Minuten und zig vorbeigefahrenen Autos noch immer kein Grün kommt, fragt er nach. Nein, niemand hat bisher den Knopf gedrückt.

+++

Gedankenverloren fährt sie mit dem Auto durch die Dörfer. Die Ampel, die sonst immer rot zeigt, zeigt heute grün. Erst als der Autofahrer hinter ihr hupt, merkt sie, dass sie für grün angehalten hat.

+++

Hätte die da im Kreisel geblinkt und angezeigt, dass sie hinauswill, hätte er nicht angehalten. Und der da, an der Kreuzung, wieso blinkt er denn erst so spät? Zu spät. Er hat ihn ausgebremst.

Wir haben vergessen, dass die anderen womöglich nicht wissen können, wohin wir unterwegs sind.

+++

Manchmal möchte sie ja – wie bei einem Buch – ihr Leben vorblättern um zu erfahren, wie es ausgeht. Wenn sie das Ende mag, wird sie das Buch weiterlesen. Andernfalls würde sie dieses Buch lieber zuklappen und wegwerfen.

+++

Dieses sinnlose Warten darauf, dass der Drucker endlich druckt, wenn man den falschen ausgewählt hat. Einen, der weit weg, in einem anderen Land, steht.

## **Einmal reparieren bitte! | #notjustsad | #Depression**

Wäre es doch so einfach wie bei einem Fahrrad! A. seufzt. Reparieren. Und gut ist ...

Wir haben über unsere Krankengeschichten gesprochen, letzte Woche, auf dem Weg vom Parkplatz zum Arbeitsplatz. Beide sind wir IV\*-Maßnahme-Teilnehmerinnen. Ziel solcher Maßnahmen ist es, festzustellen, ob womöglich eine Berentung angebracht ist oder um – primär – wieder fit fürs Hamsterrad für den Arbeitsmarkt zu werden. Dass ich dem ganzen Prozess inzwischen skeptischer als zu Anfang gegenüberstehe, hat mit den Erfahrungen der letzten Monate zu tun.



Ich stelle und stelle nämlich fest, dass es mir nicht gut tut, ständig unter Beobachtung zu stehen, 'ein Fall' zu sein. Für mich ist das kein ideales Klima, um gesund oder zumindest wieder belastbarer zu werden. Obwohl ich zum Glück sehr engagierte Bezugspersonen habe, die mich eben nicht als Fall sondern als Menschen behandeln. Das ambivalente Gefühl bleibt dennoch.

Chronisch krank zu sein ist nicht schön. Anders, als wenn man einen Unfall hatte oder eine temporäre Krankheit und dabei immer weiß, dass die Knochen wieder zusammenwachsen werden und der Körper sich wieder erholen wird. Selbstheilkräfte greifen zwar auch bei chronischen Krankheiten, aber wie [Herr Bock](#) es in einem aktuellen [Blogartikel](#) so genial beschreibt: »Er zündet nicht richtig, zumindest nimmt er das Gas nicht richtig und holpert zwischendurch.« Kann sein, dass das am Druck liegt, unter dem wir in solchen Lebensphasen stehen. Rein biochemisch gesehen, verhindern Druck und Stress nämlich, dass wir all das, was uns an Nährstoffen zugeführt wird, weniger gut aufnehmen können. Und ja, das darf ruhig auch metaphorisch verstanden werden. (Ich sage nur [Das Gesetz des Minimums](#).)

Wenn unsere chronischen Erkrankungen eher seelischer, mentaler, psychischer Natur sind und somit für die Umgebung praktisch unsichtbar, ist der Umgang damit – für die Betroffenen und für die Angehörigen – oft noch schwieriger als bei einer körperlich sichtbaren Einschränkung.

Lässt sich denn wirklich alles reparieren? Auch diese Frage müssen wir uns stellen und auch darüber denkt Herr Bock im erwähnten Text nach. Ebenso über die unterschiedlichen Aspekte und Stadien des Kaputtseins, Kaputtgegangenseins, Kaputtgemachtwordenseins. Ursachen. Wirkungen.

Wer ist die Mechanikerin in meinem Leben? Ich? Meine Therapeutin? Wir zusammen als Team? Ich weiß längst, dass ich nicht alles Kaputte an und in mir selbst reparieren kann. Wie beim Auto. Mir fehlen Wissen und Können. Dennoch bin ich die Einzige, die schlussendlich sagen kann, ob eine Reparatur funktioniert hat. Und ich bin die, der bei all den unreparierbaren Stellen die Aufgabe überlassen bleibt, herauszufinden, wie sich am besten damit leben lässt.

»Alles was ich selbst brauche? Ist Zeit. Zeit, damit ich einen Weg für mich finde, die Fehler identifizieren und reparieren kann. Nach und nach. Immer mal wieder testen, probieren, schrauben, weiterlaufen. So läuft das wohl. Dieses Leben«, fasst Herr Bock sein Essay, die Metapher mit der Autowerkstatt, zusammen.

Zeit? Ja. Und Geduld. Und die Unterstützung lieber Menschen. Und Liebe, Selbstliebe. Die vor allem.

-----

Zitate aus [»Ab in die Werkstatt«](#) von Markus Bock

\*sprich: IiVau = Invalidenversicherung. Schweizer Sozialversicherung für Behinderungen aller Art.

## Kürzestgeschichten II

Sie hat schon als Kind all die wilden Wörter gezähmt, die sich in den Büchern tummelten, die sie las. Schon früh hat sie sich all der unbekanntenen Wörter angenommen, hat sich ihrer erbarmt und schließlich in ihren Wortschatz aufgenommen, in ihre Familie. Die der Wörter.

+++

Ja, auch er hatte einige Tattoos. An Orten, an denen niemand sie sehen konnte. Auf der Seele.

+++

Form folgt Funktion – so weit, so gut, denkt sie. Doch inzwischen ist es oft andersrum. Oft hat die Form, die Fassade, das Äußere viel zu viel Macht und verdrängt das, was zuerst da gewesen ist. Die Ideen, die Gedanken, die Inhalte. Natürlich brauchen die einen Körper, eine Hülle, überlegt sie weiter. Brauchen wir denn nicht alle Strukturen und Formen für all die Ideen in unseren Köpfen? Ja, und wir brauchen auch Schönheit. denkt sie, wir wollen es ästhetisch um uns herum. Und wir wollen diese Welt und das, was in ihr ist, formen, mitformen. Am liebsten nach unseren Vorstellungen.

+++

Da ist diese Schraube, schier unerreichbar. Und sie sitzt so fest, dass sie sich nicht mehr lösen lässt. Höchstens mit Gewalt. Vielleicht mit Hitze. Ja, auch er hatte solche. In sich drin. Solche Schrauben, die niemand mehr lösen konnte.

## In einem Zug zu lesen #20 – Und es schmilzt von Lize Spit

Ein Buch, das von der ersten Seiten an unter die Haut, weh tut und das wohl niemanden kalt lassen wird. Wie im Frühling, als ich das Buch [Ein wenig Leben](#) von [Hanya Yanagihara](#) gelesen und rezensiert hatte, musste ich auch bei **Und es schmilzt** von Lize Spit zwischen den Lesezeiten längere Pausen einlegen.

Die zwei Bücher haben übrigens durchaus gewisse Parallelen, geht es doch in beiden exemplarisch um Kinderseelen, die kaputt gemacht werden. Tagtäglich geschieht das. Immer. Irgendwo.

Wie ein einziges großes Domino!, dachte ich gestern, als ich das Buch zu Ende gelesen hatte. Jemand stößt etwas an, überschreitet Grenzen, missbraucht eines anderen Menschen Gutmütigkeit, Leichtgläubigkeit, Sehnsucht nach Zugehörigkeit und hackt so lebenslang blutende Wunden, die möglicherweise nie mehr verheilen können, in das Leben eines anderen Menschen.

Und oft sind auch jene, die dieses Domino anstoßen, auch nur Menschen, die von anderen Dominosteinen zu Boden geworfen worden sind. Die Missbrauchsspirale ist allzu oft ein Teufelskreis ohne Anfang und Ende. Von Opfer zu Täter ist die Grenze oft fließend.

In ihrem Romandebüt, das mich mehr erschüttert hat als mancher Krimi, erzählt die junge Autorin Lize Spit das Leben ihrer Protagonistin. Eva ist eine hochsensible junge Frau, bald achtundzwanzig Jahre alt, die – sobald das damals möglich war – aus ihrem Heimatdorf in Flamen zum Studium in ihre Landeshauptstadt Brüssel geflohen ist und dort versucht, sich ein Leben aufzubauen, das halbwegs erträglich ist.

Eva deutet als Ich-Erzählerin vieles nur an und überlässt, zumindest in der ersten Buchhälfte, vieles der Phantasie und den Lebenserfahrungen der Lesenden.

Am Anfang des Buches, es ist der 30. Dezember 2015, sitzen wir mit ihr und einer riesigen Gefrierbox im Auto. Eva fährt zu einem Fest. In ihr altes Dorf. So weit, so gut. Dass das alles gar nicht gut ist und dass etwas für die Lesenden noch Unfassbares passiert sein muss, wird bald klar.

In Rückblenden, die auf den Sommer 2002 datiert sind – Eva war damals vierzehn Jahre alt – erfahren wir, von den seltsamen Veränderungen der beiden Freunde Evas. Nur zu dritt hatten sie von Anfang an eine Klasse gebildet. Mehr Kinder waren in ihrem Dorf in ihrem Jahrgang nicht zur Welt gekommen. Die drei Kinder – zwei Jungen und das Mädchen Eva – wurden beste Freunde und nannten sich fortan die drei Musketiere. Doch nun, im Sommer 2002, stecken sie mitten in der Pubertät. Das Thema Mädchen wird für Pim und Laurens auf einmal hochaktuell und sie beschließen mit einem ausgeklügelten Spiel, bei dem Eva die Rolle der Spielleiterin zugewiesen bekommt, ihre (un)heimlichen Lüste zu befriedigen. So rutscht Eva mehr und mehr in eine Rolle, die ihr nicht behagt, doch aussteigen kann sie auch nicht. Was würde ihr sonst noch bleiben?

Ihr Leben ist trist. Mit ihrem größeren Bruder Jolan und der kleineren Schwester Tesje, die immer seltsamere Verhaltensweisen an den Tag legt, versucht sie halbwegs würdevoll – und doch voller versteckter Selbstablehnungsmuster – zu leben. Die Geschwister haben längst erkannt, dass in ihrer Familie einiges schief läuft. Zum Beispiel trinken die Eltern mehr als ihnen gut tut.

Am Anfang sind da nur diese subtilen Andeutungen, die der fast beiläufig skizzierten Szenerie etwas grotesk Selbstverständliches verleihen. Gezielt nutzt die Autorin für solche Erinnerungen eine dritte Rückblendenebene mit nicht datierten Alltagserlebnissen. Hier lässt sich am jeweiligen Alter der Kinder ablesen, wo wir uns auf dieser fatalen Zeitachse ungefähr befinden.

Und immer wieder kommen wir zurück in die Gegenwart. Der 30. Dezember nimmt seinen Lauf. Eva erreicht das Dorf ihrer Kindheit. Das Elternhaus zuerst. Auch hier blicken wir mit ihr zurück. Erinnerungen, die zu lesen schier unerträglich sind.

Lize Spit ist das unglaubliche Kunststück gelungen, Evas sehr detailreiche sinnliche und hochsensibel wahrgenommene Sicht auf ihre Wirklichkeit, ihre Fähigkeit, die Absichten anderer zu durchschauen, ihre eigene Verletzlichkeit, in Worte zu fassen. So gut, dass das Lesen je umfassender die ganze Geschichte ausgebreitet wird, umso schmerzhafter ist.

Darum hier **eine inständige Triggerwarnung** meinerseits: Diese Erzählung handelt von Themen wie Missbrauch, Übergriffen, Suizid, Suizidabsichten, zwanghaften Persönlichkeitsstörungen,

Alkoholismus. Das Lesen dieses Buches kann Menschen mit einem feinen Nervenkostüm und die möglicherweise ähnliche Erfahrungen wie Eva machen mussten, sehr aufwühlen und triggern. Darum kann ich es nur eingeschränkt zum Lesen empfehlen.

Ich persönlich finde es dennoch eine großartig gelungene Annäherung an Themen, über die man am liebsten nichts wissen und nicht sprechen möchte.

## **Die Farbe Rot**

Früher habe ich ja immer Originaltintendruckpatronen nachgekauft. Früher habe ich eh selten über ein Was-kostet-das? nachgedacht, wenn ich etwas brauchte. Dass es Alternativen zu den teuren Markenprodukten gibt, habe ich natürlich schon gewusst, aber wer will schon mit Spritzen hantieren und seine Patronen selbst auffüllen? Nicht in erster Linie aus finanziellen Gründen hatte ich einst dann doch damit angefangen, mit meist gutem Ergebnis. Eher stand damals der ökologische Aspekt im Vordergrund, sprich weniger Abfall, mehr Nachhaltigkeit. Heute ist es beiderlei, das mich zum Selbstbefüllen motiviert: Geldersparnis und Ökologie.

Seit der letzte Befüllung druckte mein Drucker kein Rot mehr. Allerdings nicht von Anfang an. Eher schleichend. Ich führte es dennoch auf die Selbstbefüllung zurück. Weil ich aber neulich neue, nicht selbstbefüllte Patronen – ein gutes Generikum, nur halb so teuer wie das Markenprodukt – nachgeladen habe und die rote Farbe noch immer nicht druckt, wusste ich: Am Selbstbefüllen kann es nicht liegen.

Bilder oder Fotos kann ich nun schon eine ganze Weile nicht mehr drucken (na ja, kann schon, sieht aber ziemlich bescheiden aus). Zum Glück muss ich das auch nicht so oft. Aber auch beim Kopieren und Drucken anderer Dinge wie Downloads von Formularen mit ein bisschen Rot in den Logos stelle ich fest, dass das Fehlen von Rot eben wirklich ein Fehlen ist.

Heute Morgen haben der Liebste und ich darum mal so richtig hingeschaut. Wir haben gesuchtmaschint, Tutorials geschaut und am Schluss herausgefunden, dass offensichtlich der Druckkopf kaputt ist. Die wiederholte Düsenreinigung hat nämlich nichts gebracht und an den Patronen scheint auch alles gut zu sein. Anders als bei den Selbstbefüllten wird uns sogar bei den Neuen der Tintenstand angezeigt. Rot sei voll, sagt die Anzeige.

Früher hätte ich jetzt einfach einen neuen Druckkopf bestellt. Heute weiß ich allerdings nicht, womit ich diesen finanzieren würde. Mit Kunst könnte ich zahlen, kein Problem, oder mit Texten. Mit Geschichten. Mit Büchern. Aber sag das mal einer IT-Material-Firma!

Vorhin, am Esstisch, haben wir darüber gesprochen, was man wirklich braucht und warum. In Utopia gäbe es einen zentralen Drucker, spinnalisierte ich. Das Druckerhäuschen auf dem Dorfplatz. Alle, die ihn nutzen wollen, würden Sorge zu ihm tragen, würden Papier nachfüllen, würden Tinte nachkaufen.

Im Nicht-Utopia, in dem wir heute und hier leben, hat jede und jeder ihren und seinen eigenen Drucker. Es muss schließlich rasch gehen, alles. Für eine Runde über den Dorfplatz reicht die Zeit nicht.

Weiter stellt sich die Frage, wie dringend ich die Farbe Rot brauche. Nun ja, das ist wirklich eine gute Frage. Natürlich ist die im Drucker fehlende Farbe Rot keine Lebensnotwendigkeit. Wirklich nicht. Sogar schwarzweiß drucken würde ja zur Not gehen. Dann hätte ich halt blasse Logos. Graue Logos. Gelbgrünstichige Logos. Geht. Kein Problem. Erste-Welt-Problem.

Stell dir eine Welt ohne rot vor. Und jetzt eine ohne blau. Und nun eine ohne gelb. Eine blasse Welt. Und jetzt stell dir einen Regenbogen ohne rot und violett vor. Und jetzt einen ohne blau. Und nun einen ohne gelb. Geht nicht? Stimmt, geht nicht. Jede einzelne der drei Grundfarben ist so wichtig wie die beiden anderen. Für einmal gibt es keine Dualitäten, keine Rivalitäten. Einfach nur Gleichwertigkeit.

Wie wir zwei so über die Farben sprechen und wie die Welt funktioniert, dieses Nicht-Utopia unserer Tage, realisiere ich, dass Farben für mich weit mehr sind als ein bisschen Bunt im Grau.

-----  
Falls jemand hier Lust haben sollte, mir den Druckerkopf zu schenken, schenke ich ihm dafür ein Bild nach Wahl oder sonst etwas aus meiner Kunst-Kiste (eine eigens geschriebene Geschichte zum Beispiel). Ganz utopiaesk!

## **Mein farbiges Wunder**

Manchmal gibt es Utopia nicht nur in den Köpfen, manchmal gibt es Utopia sogar in echt.

Mein kleiner Nachsatz unter dem letzten Blogartikel hat bewirkt, dass ich bald einen neuen Druckkopf in meinen Drucker einbauen darf. Und mein Drucker endlich wieder in allen Farben des Spektrums drucken kann.

Danke, lieber M., für dein Angebot, dich auf einen Tausch einzulassen:  
Eine Geschichte von mir gegen Bares von dir.

Die Geschichte, die ich für dich schreiben werde und in der es um Farben, Menschen und Freundschaft geht, ist bereits in meinem Kopf erwacht. Da ist es jetzt nämlich schon wieder viel bunter geworden, obwohl es draußen schneit.

-----  
Tauschgeschäfte finde ich übrigens eine richtig gute Sache! Insbesondere in Sachen Kunst.

## Lasst uns einander Geschichten erzählen

Winterzeit ist Geschichtenzeit, dachte ich, als ich neulich [Zoë Becks](#) Geschichte [Trümmermusik](#) gelesen habe. Und dass wir uns mehr Geschichten erzählen sollten, die das Leben schrieb, dachte ich ebenfalls. Zumal neue Geschichten anfangen sich in mir zu räkeln. Zweien habe ich in der letzten Woche bereits auf die Welt geholfen. Noch fehlt der letzte Schliff.

Beim Schreiben tauchte die Idee auf, mit euch zusammen, die ihr hier mitlest, eine Art Blogaktion zu wagen. Lasst uns AntiheldInnen-Geschichten schreiben. Geschichten, in denen die Protagonistinnen und Protagonisten eher am Rand als in der Mitte der Gesellschaft stehen. Menschen, wie Nadim aus der Trümmermusik-Geschichte. Menschen, von dort, von hier, von überall.

Mitmachen können alle. Jede und jeder schreibt auf dem eigenen Blog und die Geschichten von Menschen ohne Blog poste ich gerne hier. Natürlich bin ich offen für bessere und andere Ideen.

Was meint ihr?

Wir könnten die Geschichten irgendwie miteinander verknüpfen, mit einem Hashtag und/oder einem gemeinsamen Titel. Und vielleicht wird daraus sogar ein kleines eBook (PDF, epub, mobi), dessen Erlös etwas Gutes erreichen könnte. Ganz unabhängig von Weihnachten, meine ich. MitdenkerInnen sind also herzlich willkommen.

Für einmal öffne ich die Kommentarfunktion, damit wir diskutieren können, wie wir diese Idee umsetzen könnten. Und ob ihr mit im Boot sein möchtet. Und nein, es eilt nicht. Ich denke so an Januar und die Zeit danach. Meldet euch doch trotzdem schon mal.

Ich informiere in einem späteren Artikel darüber, was beim ersten Gedankensammeln herausgekommen ist.

## Wir Geschichtenerzählerinnen und -erzähler

Bereits haben einige Leute zugesagt oder zumindest Interesse angemeldet, ab Januar an einem gemeinsamen Geschichtenprojekt mitzuspinnen.

**Idee:** Jede die und jeder der mitmachen will, erzählt bei sich im Blog (oder hier bei mir) eine Geschichte.

**Inhalt:** Es geht um Menschen, die eher am Rand als in der Mitte der Gesellschaft stehen. Menschen, zum Beispiel wie Nadim aus der Geschichte [Trümmermusik](#) von [Zoë Beck](#). Menschen, von dort, von hier, von überall. Frauen. Kinder. Arme. Eingeschränkte. Ausgegrenzte.

**Ziel:** Wir arbeiten auf ein eBook (oder Print?) hin, dessen Erlös einem Projekt zufließen soll, das Menschen am Rand zugute kommt.

**Gesucht:** Mitschreiberinnen und Mitschreiber. Patinnen und Paten. Sponsorinnen und Sponsoren. Mitträgerinnen und Mitträger/Mitkoordinierende.

Bitte weitererzählen!

## **Bodens(ch)ätze und Buchstabenkrümeleien**

Laut pfiiff der Wind ums Haus. Kalt war es. Sie hatten kein Holz mehr. Er zeigte ihr, wie Bettdecken wärmen. Und Geschichten.

Als wäre meine Hand dazu gemacht, deine Haut zu berühren, sagte sie später.

+++

Subtexte. Aber mit Untertiteln.

Subtexte von Subtexten lesen lernen. So wichtig.

+++

Am Anfang müsste man anfangen. Bloß wie? Und wo genau? Und wie lässt sich der Anfang eines solch chaotischen Wollknäuelgewusels finden? Gordische Knoten gabs schon viel zu viele.

+++

Nicht aufhören, es für möglich zu halten, zumindest theoretisch, dass ein Mensch alles ist. Gut und böse. Opfer und Täter.

+++

Der Mensch schuf den PC zu seinem Bilde.

[Wäre der Mensch ein Computer, entspräche unserm Körper die Hardware. Alle wissen es: Betriebssystem und Software sind letztlich genauso wichtig für das Funktionieren des Rechners wie die Hardware.]

+++

Manche Wörter gibts nur bei Scrabble.

Im richtigen Leben einmal für kreativen Unfug die dreifache Punktzahl bekommen: Das nächste große Ding.

+++

Wenn auf die Frage »Warum tust du dir das an?«, die Antwort nicht »aus Liebe« oder »weil ich es will« lautet, wäre »es bleiben lassen« eine gute Option.

+++

Was wäre, wenn statt all der vielen Regeln nur eine einzige gälte, um die menschliche Natur zu bändigen?

Nämlich: Niemandem schaden, nichts beschädigen (mir fehlt grad keine umgekehrte, positivve Formulierung ein)? (Religionen nennen das Nächstenliebe. Respekt. Empathie.)

Schwer umzusetzen, ich weiß. Ich merke es ja selbst. Wir beschädigen ja ständig. Uns. Andere. Die Natur.

Aber wenn wir noch nicht mal das schaffen, wie sollen wir denn alle anderen Gesetze und Regeln schaffen können?

+++

Es sind die wohltuend-nährend-köstlichen Momentaufnahmen, die, weil sie die grauen Momentaufnahmen überstrahlen, das Leben erträglich machen. Ohne die grauen wären die nährenden aber bald blass.

(Dazu lesen: [Wege ohne Farben](#) von Frau Rebis)

+++

Und noch ein [Irgendlinksches Schmankerl](#) zum Abschluss:

»Und am Ende des Internet ergießt sich all unsere Kreativität in einem breiten Delta ins Meer jenseits jeglichen Urheberrechts.«