



Sofasophien, Fallmaschen & Herzgespinste

2018

© by Sofasophia

**Sofasophien,
Fallmaschen & Herzgespinste**

Weblog 2018

© by D. M.

Inhalt

| | |
|---|----|
| Willkommen auf Sophias Sofa..... | 5 |
| Eine kleine Hommage an die Menschen, die mein Leben reich machen | 5 |
| Ruine Falkenstein, du Schöne..... | 7 |
| Über die Null als Mitte..... | 8 |
| Blogaktion #Schattenklänge – die Spielregeln..... | 10 |
| Anderswo Aufgepicktes..... | 11 |
| Im Bus #Schattenklänge..... | 13 |
| Depression zwischen Buchdeckeln #3 – Rattatam, mein Herz von Franziska Seyboldt..... | 15 |
| Wie schön du bist!..... | 17 |
| Metametastasen #Schattenklänge..... | 17 |
| Über die Schwelle gehen..... | 20 |
| In einem Zug zu lesen #21 – Drei Worte von Sabine Wirsching..... | 21 |
| In einem Zug zu lesen #22 Neues aus Schottland und Österreich..... | 23 |
| Von Seilen und Ankern #Schattenklänge..... | 23 |
| Depression zwischen Buchdeckeln #4 – Super, und dir? von Kathrin Weßling..... | 24 |
| Unterwegs im Schwarzwald..... | 26 |
| Die kleine Wildnis..... | 28 |
| Die Bloggerei und die #DSGVO..... | 30 |
| Eine kleine Reisegeschichte #kursnord..... | 31 |
| Wieder daheim #kursnord – im Rückblick..... | 32 |
| Ein Ferienreise-Bilderbuch #kursnord..... | 34 |
| Plädoyer fürs Umvollkommene..... | 35 |
| Du fehlst Die Anthologie..... | 39 |
| Dass du nicht mehr leben willst. Ein Brief #Depression #notjustsad..... | 40 |
| Wochenendimpressionen..... | 42 |
| Depression zwischen Buchdeckeln #5 – Sörensen hat Angst von Sven Stricker..... | 44 |
| In einem Zug zu lesen #23 European Angst – Texte aus Europa..... | 47 |
| Gesunder Menschenverstand im Labyrinth..... | 48 |
| Mein Bloggerin-Hürdenlauf oder was ich über den Tellerrand guckend entdeckte..... | 50 |
| #Depression zwischen Buchdeckeln #6 – Geh mir weg mit deiner Lösung von Yvonne Reip..... | 52 |
| Was das eine mit dem anderen zu tun hat und warum alles zusammenhängt..... | 53 |
| #wirsindmehr und das soll so bleiben!..... | 56 |
| #wirsindmehr Schonzeit vorbei von Juna Grossmann..... | 58 |
| Von Bergen, Übergängen und warum Schönheit so gut tut..... | 59 |
| Auch ich. Aber anders..... | 63 |
| #Depression zwischen Buchdeckeln #7 – Die Therapeutin Das Trauma von Camilla Grebe und Åsa Träff..... | 63 |
| Sehen und sehen lassen #blindleben #barrierefreiheit..... | 65 |

| | |
|---|----|
| Noch mehr sehen und sehen lassen #blindleben #barrierefreiheit..... | 67 |
| Sehen und sehen lassen – 3. Teil #blindleben #barrierefreiheit #teilhabe..... | 67 |
| #wirsindmehr Wie kommt der Krieg ins Kind von Susanne Fritz..... | 69 |
| Ich suche (das Glück), also bin ich..... | 71 |
| Was Selbstoptimierung, Norm und Natur miteinander zu tun haben..... | 76 |
| Notizen am Rande #1..... | 78 |
| Punkte, Linien, Flächen..... | 79 |
| Die Kurve nehmen..... | 80 |
| In einem Zug zu lesen #24 Der Mensch ist frei – ein Rheinland-Pfalz-Lesebuch..... | 81 |
| Im Klangbad..... | 82 |
| Den Dingen ihren Platz geben #Depression #notjustsad..... | 83 |
| Ciao..... | 84 |

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 ...

Ruine Falkenstein, du Schöne

Schon eine Weile war angedacht, endlich einmal mit der lieben [Frau Lakritze](#) in der Umgebung wandern zu gehen.

Dass es auf einmal Winter ist, war kein wirklicher Hindernisgrund. Zumal, wenn man so Wetterglück hat wie wir drei gestern. Irgendwo in der Mitte könnten wir uns treffen, hatte Irgendlink vorgeschlagen und er lieferte auch gleich die Idee, von Rockenhausen aus zur Ruine Falkenstein zu pilgern.

Wir trafen uns am Bahnhof Rockenhausen, wo wir pünktlich zur Einfahrt von Lakritzes Zug anlangten. Von einem Wanderparkplatz aus ging es schließlich bergan. Der [Donnersberg – Mont Tonnerre](#) –, so erfuhr ich unterwegs, gehörte einst zu Frankreich, ebenso wie Teile von Rheinland-Pfalz.

Schon unterwegs auf der Hinfahrt hatte die Sonne zaghaft durch die Wolken geschielt. Auf unserer Wanderung wurde sie schließlich ab und zu ein bisschen mutiger und schließlich hatten wir auch bald schön warm. Nun ja, wohl weniger wegen der Sonne. Eher war das der Steigung zuzuschreiben. Bergauf ging es, nun ja, hügelhaft muss ich da als Schweizerin natürlich präzisieren, bis wir in der Nähe der Ruine einen wunderbaren Weitsichtplatz fanden. Ob das hier mal ein Kultplatz gewesen ist?, fragten wir uns. Der Ausblick erinnerte mich an die Pyrenäen, an französische Gebirge. Möglicherweise auch darum, weil die kleinen Ortschaften und Weiler, die wir durchquerten nicht so typisch deutsch – will heißen nicht so typisch piccobello – aussahen, sondern eher den Eindruck von Verfall und Abwanderung vermittelten.

Nach der Ruinenerkundung picknickten wir erstmal, bevor es dann weiter ging. Durch die Falkenfeld-Schlucht. (Die kaltgefrorenen Hände, Arme, Beine und Popacken mussten dringend wieder durchblutet werden.)

Fast wie von selbst wanderten die Füße bergauf und bergab – nur unterbrochen von kurzen Staunpausen oder einem kleinen Schielen auf meine Wanderkarte-App oder auf die Papier-Karten, die Irgendlink ausgedruckt hatte, während wir uns über vergangenen Wandererfahrungen und das Leben an sich austauschten. Diese abwechslungsreiche, stets sich wandelnde Route mit ihren Auf- und Abs war eine einzige Wohltat nach den regnerischen und stürmischen Tagen. Während auch das inspirierende Zusammensein.

Und den letzten guten Zug des Tages von der Provinz in die Großstadt hat Lakritze auch gleich noch erwischt. Was für ein toller Tag!

Über die Null als Mitte

Über Kräfte und Gegenkräfte las ich heute Morgen [bei Irgendlink](#), und wie uns Gedanken in Aufruhr bringen können, graue Gedanken, nie endenwollende.

Zwanzig Jahre ist es her, dass ich folgenden Text aus einem ähnlichen Gefühl heraus geschrieben habe.

Hier Fülle | da Leere

Extreme | Kontraste

Das eine nicht existent ohne das andere

Die Summe aller Zahlen ist **Null***

Ist alles | ist nichts

Gegenwart der Punkt auf meiner unendlichen Gerade

Der Kreuzpunkt aller unendlichen Geraden ist

Jetzt

(Ausschnitt; siehe auch [hier](#))

Tröstliches Wissen um dieses Jetzt aus dem ich Kraft schöpfe. Für das nächste Jetzt und für das Jetzt nach jenem Jetzt, so wir uns die Zeit als etwas Fassbares, Lineares, Chronologisches denken. Und ja, ich sehe die Baustellen auf diesem Weg, viele Baustellen.

Wie hat [Kai doch neulich geschrieben](#)? Dass Verhaltensänderungen eine sehr zähe Angelegenheit seien, die erst durch regelmäßiges Üben Einzug in unsere Lebensgewohnheiten schaffen? Stimmt. Wer je versucht hat, eine nicht mehr erwünschte, möglicherweise schädliche Gewohnheit abzulegen, weiß, wovon ich rede. Wer keine schlechte Gewohnheiten hat, muss hier nicht weiterlesen. [Und natürlich ist weiterzulesen auch für alle anderen freiwillig.]

Neue Gewohnheiten also. Nun ja, ich bin keine Psychologin, doch einiges habe ich in meinem Leben durch Beobachten und Erleben erfahren und erkannt. Und einige Schlüsse daraus gezogen habe ich auch. Und vielleicht sogar das eine oder andere dabei gelernt. Verhaltenstherapie, so weiß ich inzwischen, setzt beim Reflektieren von Gewohnheiten und Denkmustern an, bei der Erkenntnis, was gut tut und was nicht. Nicht allgemein, nicht in erster Linie jedenfalls, sondern ganz persönlich und selbstliebevoll. Ziel ist, diese Selbstbeobachtung so weit auszubilden, dass krankmachenden Verhaltensweisen aller Art allmählich aus eigener Kraft und aus eigener Überzeugung gegengesteuert werden kann. Verhaltenstherapie ist somit nicht einfach nur ein Erlernen neuer Gewohnheiten durch das Überschreiben der alten Muster, sondern setzt bei der Selbstreflexion an. Und ja, das klingt natürlich – wie so oft – viel einfacher als es ist.

Sind selbst für sogenannte gesunde Menschen, Verhaltensveränderungen und Umdenkprozesse eine zähe Angelegenheit, oft ein anstrengender Kampf gegen die selbst in Bewegung gerufenen Kräfte und Gegenkräfte, wie ungleich schwerer sind solche Verhaltensveränderungen und Umdenkprozesse für Menschen, die psychisch verwundet sind. Insbesondere, weil es ja darum geht,

krankmachende, oft lebenslang geglaubte Sätze über sich selbst zu identifizieren, zu entlarven, neu zu bewerten. Es ist nämlich nicht einfach damit getan, etwas verändern, etwas anders betrachten **zu wollen**. Der Wille ist wichtig, keine Frage, doch da sind noch viele andere Hürden, die es zu nehmen gilt. Homo homini lupus. Sinngemäß übersetzt oder auch nicht, war und ist der Mensch schon immer sein schlimmster Feind.

Mir hilft der Gedanke an jahrzehntealte, tiefe Ackerfurchen, die ich mit einer kleinen Harke ausebnen soll. Dass das nicht einfach so – *mirnichtsdirnichts*, *Hokuspokus*, *dumusstnurgenugwollen*, *ichbetefürdich* – geht, ist wohl allen klar. Dieses Bild hilft, mir vorzustellen, wie langwierig Veränderungsprozesse sein können.

Gute Vorsätze, ob nun zu Neujahr gefasst oder wann immer wir das Bedürfnis zu Veränderung verspüren, finde ich durchaus faszinierend, denn sie spiegeln ja meist, in welche Richtung wir uns bewegen wollen – so wie sie uns selbst gegenüber liebevoll motiviert gefasst haben.

Reflexion ist der Anfang aller Veränderung. Wichtig, sehr wichtig. Aber vor allem eben ein Anfang.
Schnitt.

Ich wäre ein Haus – mit Fassade, Dachstock und Keller, mit Fenstern, Kellerräumen, Terrasse, Balkon und allem Pipapo. Du auch. Es läge an uns, dieses Haus nach eigenem Gutdünken zu gestalten. Gedeih und Verderb des Hauses wäre in meiner kleinen Metapher quasi in unserer Hand. (Was natürlich so nicht ganz stimmt, da ja die Unwägbarkeiten des Lebens nicht wirklich in unserer Hand liegen.)

Sehen wir uns doch mal all die Baustellen unseres Hauses an. Im einen Kellerraum fängt es zu schimmeln an, weil wir zu wenig gelüftet haben. Kann ja mal vorkommen. Oh, das Dach hat Risse bekommen und einige Ziegel haben sich gelockert. Der Sturm, der Sturm war das! Doch uns fehlen Kraft und Ressourcen, alles in Schuss zu halten. Selbst wenn wir es wollten, wir schaffen es nicht, nicht immer. Viel. Zu viel. Und so bleibt der Schimmel bestehen und das Loch im Dach wird nicht kleiner. Wie lange es wohl noch dauern wird, bis der Regen ins Wohnzimmer tropfen wird?

Nun ja, wir können ja nicht alles, aber wir tun was wir können. Und so putzen wir immerhin die Scheiben regelmäßig. Das ist abschaubar, überschaubar, machbar. Und vermittelt nach außen einen guten Eindruck. Was ja so wichtig ist.

Womit wir wieder bei den Kräften und Gegenkräften wären.

»Eigentlich dürfte man gar nicht erst anfangen, über etwas nachzudenken, denn sobald man dies tut, setzt man Kräfte in Gang, die miteinander ringen. Wie Krieg. So funktioniert alles. Dadurch, dass die Kräfte nie gleich groß sind, entsteht Bewegung und mit der Bewegung entsteht Chaos und mit dem Chaos kommt das Bedürfnis nach Ordnung, das auch wieder eine Kraft im Spiel ist. [...] Alles, was ich in diesem Artikel schreibe, ist falsch. Und richtig. Wenn ein Falsch auf ein Richtig trifft, neutralisiert es sich zu Nichts.

Vielleicht.« -Irgendlink in '[Das graue Band, das niemals endet](#)'

Die Summe aller Zahlen ist **Null***

*Mathematisch habe ich diese Aussage nicht verifiziert, sie will philosophisch verstanden werden.

Blogaktion #Schattenklänge – die Spielregeln

Bereits Ende Dezember 2017 habe ich über ein neues gemeinsames Schreibprojekt geschrieben. Zu den bereits damals allfällig Interessierten kommen laufend weitere dazu. Macht einfach mit!

Bevor ich die konkreten Spielregeln nenne, nochmals eine kleine Zusammenfassung:

Idee und Inhalt:

Wer mitmachen will, bloggt im persönlichen Blog eine Geschichte. **Euer Text kann fiktiv, biografisch und/oder selbst erlebt/beobachtet sein.** (Nicht-Bloggende mailen mir ihre Geschichte zu, ich werde sie dann hier veröffentlichen.) Natürlich dürft ihr auch Pseudonyme verwenden. Es geht in unseren Geschichten 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. Ja, natürlich auch Männer. Arme. Eingeschränkte. Ausgegrenzte. Behinderte. Kranke. Besondere Menschen halt.

Ziel:

Der Verkaufserlös des auf diese Weise entstehende eBooks (oder Print?) fließt einem Projekt zu, das Menschen am Rand zugute kommt.

Vorgehen:

+ Publiziere deinen Text **mit einem passenden Titel** und dem **Hashtag #Schattenklänge im Titel** in deinem Blog.

+ Setze außerdem ein **Pingback** zu diesem Artikel, damit mir dein Text als Kommentar angezeigt wird und ich ihn überhaupt mitbekomme. Baue dazu **vor oder nach** der Geschichte eine **kleine Information** mit Bezug auf diese Blogaktion hier – inklusive einem Link auf diesen Artikel hier – mit ein.

(Vorschlag: *Die folgende respektive die obige Geschichte ist Teil der Blogaktion #Schattenklänge.*)

+ Ich sammle die Geschichten in einem Dokument.

Es ist übrigens auch möglich, einen bereits früher gebloggt Text beizutragen. Schreibt dazu einfach einen neuen kleinen Blogartikel mit dem **Hashtag #Schattenklänge** und fügt dort die ersten paar Zeilen des bereits früher von euch publizierten Textes sowie eine Weiterlesen-Link zu ebendiesem früher gebloggt Text ein.

Zeitraum:

Ich stelle mir für die Aktion den Zeitrahmen von drei Monaten vor. Ab sofort **bis Mitte April**. Danach schauen wir mal. Ich hoffe, dass wir, als Schreiberlinge, uns gegenseitig dann dabei helfen werden, aus den Texten ein feines Buch zu machen, vorerst ein eBook. Doch falls jemand Lust hat, ein Crowdfunding anzuleiern, damit daraus vielleicht sogar ein Printbuch wird, darf das gerne tun. Ich sehe mich ausschließlich **als Koordinatorin**, die Arbeit am Buch würde ich aber gerne mit euch andern teilen.

Zusammenfassung:

Einmal die Woche liste ich alle inzwischen erschienenen Texte in diesem Blog.

Falls jemand spontan Lust hat, die eine oder andere Geschichte zu illustrieren, ist das natürlich auch erlaubt.

Weitersagen erwünscht: an Schreibende, Verlegende, Unterstützende.

Anderswo Aufgepicktes

Zweierlei habe ich heute für euch. Beim einen geht es um Hochsensibilität, beim andern um den Stress mit dem Glück.

In der Tat habe ich hier schon lange nichts mehr über Hochsensibilität geschrieben, obwohl sie doch eins meiner Dauerthemen ist. Neulich habe ich einen bemerkenswerten Text darüber gelesen, den ich euch nicht vorenthalten will. Darum heute mal wieder etwas über Menschen wie mich, die zuweilen das Gras wachsen hören können und die Wörter hinter den Wörtern miteinander tuscheln.

Kennst du schon die 17 gruseligsten Sätze, die du zu Hochsensiblen, Schüchternen und Introvertierten sagen kannst?

Ich liste hier eine kurze Zusammenfassung daraus auf:

1. **»Komm, wir gehen durch den Raum und stellen uns vor.«** (Reizüberflutung)
2. **»Was hältst du von diesem Wetter?«** (Smalltalk)
3. **»Es wird eine Menge Leute geben.«** (Menschenmassen)
4. **»Ich ruf dich an!«** (Telefonieren? Oh, nein, da muss man immer so schnell reagieren)
5. **»Erzähl mir von dir.«** (Zu schnell zu viel wollen, zu persönlich sein)
6. **»Ich habe spontan unsere Freunde eingeladen.«** (Spontane Planänderungen ohne genug mentalen Vorlauf)
7. **»Vergiss nicht, wir haben heute Abend Pläne.«** (Vergessene Termine sind schrecklich!)
8. **»Finde einen Partner, wir machen ein Gruppenprojekt.«** (Gruppenarbeiten? Wozu soll das gut sein?)
9. **»Nein, ich will noch nicht nach Hause gehen. Das hier macht Spaß!«** (Aus Rücksicht auf andere zu lange bleiben müssen)

10. »Nein, Sie haben keinen eigenen Schreibtisch – bei dieser Firma benutzen wir das offene Bürokonzept.« (Große, offene Räume, Großraumbüros: zu viel, zu laut, zu nah)
11. »Das Internet ist aus.« (Damit fallen die erträglichen, dosierbaren Kommunikationsmöglichkeiten aus)
12. »Wir werden den ganzen Tag unterwegs sein.« (Hilfe, keine Ruheinseln und Rückzugsräume in Sicht!)
13. »Ihre Note in dieser Klasse basiert auf Ihrer aktiven Teilnahme.« (Niemand sieht, wie viel wir in aller Stille mitbekommen & lernen)
14. »Alle, die du kennst, rufen aus deinem Wohnzimmer: „ÜBERRASCHUNG!« (Der pure Horror! Dein Zuhause ist deine Höhle und du willst doch nur deine Ruhe!)
15. »Du kommst gerade rechtzeitig zum Karaoke!« (Ähm, ich frage mich ja eh, welche Menschen das nicht zum Davonlaufen finden ...)
16. »Verschieben Sie alle Ihre Freitagstermine. Wir machen dann Teambildungsübungen!« (Gruppennacktenmassage im Kreis und so)
17. *unerwartetesTürglockengebimmel* (Wir fliehen, als hätten wir ein Monster gesehen)

Quelle: <https://introvertdear.com/>

Einen [Übersetzungsversuch](#) von mir [gibts hier](#).

+++

Beim zweiten Lesetipp geht es ums Glücklichein und warum uns der Positivdenken-Hype nicht glücklicher macht:

Hört auf, euch einzureden, ihr müsstet immer positiv denken

Das Gefühl, immer alles positiv sehen zu müssen, belastet uns, sagt ein dänischer Psychologe. Dieser Wohlfühlkultur mache Glücklichein zur Pflicht. Das sei gefährlich. [[Weiterlesen ...](#)]

Ich zitiere:

»Öfter mal negativ sein

Beim Arbeitsplatz würde mehr darauf geachtet, dass es ein 'positives Wachstum' gebe, als Schwierigkeiten offen anzusprechen. Brinkmann bezeichnet das Beharren auf gut gelaunten Mitarbeiter*innen als 'fast schon totalitär'.

Für ihn habe das eher mit Gedankenkontrolle zu tun.

Im Arbeitsleben werde viel Wert auf gute Laune gelegt, weil man laut Brinkmann so teamfähiger und produktiver sei. Oder anders gesagt: Menschen und ihr emotionales Leben besser ausbeuten könnte, als wenn sie schlecht gelaunt wären. 'Das ist die dunkle Seite. Unsere Gefühle neigen dazu, Rohstoffe zu werden. Das bedeutet auch, dass wir uns von ihnen entfremden', sagt er.«

Und ja, es gibt da diese kleine Ungenauigkeit im Diskurs: Wir werden ja nicht zum Glücklichen gedrängt, sondern zum Schauspieler, wie Freundin A. mir auf FB dazu geschrieben hat.

Quelle: <https://ze.tt/>

Im Bus | #Schattenklänge

Er zuckt zusammen, schluckt schwer. Nein, niemals will er sich daran gewöhnen, dass Menschen über andere Menschen so reden. Zwar hat es diesmal nicht ihm gegolten, nicht wirklich jedenfalls, denn sie haben ihn nicht gesehen. Dennoch. Nein. Das geht einfach nicht.

Angefangen hatte es bei ihm mit dem Schielen. Ein Geburtsfehler. Ihn hatte es nicht allzu sehr gestört. Schwieriger war der Spott der Klassenkameraden gewesen. Weh hatte das getan. Für eine OP war es irgendwann, als er endlich sein eigenes Geld verdient hatte, zu spät gewesen. Zu unsicher, hatten die Ärzte gemeint, zu riskant. Ohne Erfolgsgarantie.

Vor vier Jahren dann der Unfall. Ein Raser hatte ihn übersehen. Sein Gesicht sieht heute einseitig aus, asymmetrisch, schräg, da es rechts gewissermaßen herunterhängt. Ein Kollateralschaden. Die kaputten Muskeln hatte man zu spät bemerkt, andere Reparaturen waren wichtiger gewesen. Manches war eben nicht mehr reparierbar. Sein Gesicht zum Beispiel. Daran änderten auch Schadenersatzzahlungen nichts.

Als er nach Wochen endlich die Klinik verlassen konnte, hatte er sich an sein neues Gesicht bereits halbwegs gewöhnt. Daran, dass die Leute auf der Straße zusammenzuckten und wegschauten, wenn sie ihn anschauten, konnte er sich allerdings bis heute nicht gewöhnen. Bei Fremden versuchte er es einfach wegzustecken. Freunde und Freundinnen akzeptierten ihn nach wie vor als den, der er war. Schlimm war aber gewesen, als er das erste Mal wieder seinen Kolleginnen und Kollegen im Pausenraum begegnete. Außer der Lateinlehrerin, die seinem Blick tapfer aushielt, hatten alle peinlich berührt weggeschaut. Die Schülerinnen und Schüler hatten rote Köpfe bekommen. Hatten getuschelt, wenn er nicht hinschaute, und gekichert. Anfangs tat er so, als merke er es nicht, aber als irgendwann eine Zeichnung auf der Wandtafel in der Aula aufgetaucht war – das asymmetrische Gesicht sollte wohl eine Karikatur von ihm darstellen – wusste er, dass er etwas unternehmen musste.

Also hatte er sich an die Schulleiterin gewandt, mit der er sich bis zum Unfall immer bestens verstanden hatte. Einmal hatte sie ihn sogar eine ihrer engagiertesten Lehrpersonen genannt. Nun ja, Geschichte, Deutsch und Latein waren schon immer seine große Leidenschaft gewesen. Mit Herzblut und Begeisterung hatte er viele Jahre unterrichtet und auch sein Kontakt zu den Schülerinnen und Schülern war immer gut gewesen. Bis zum Unfall.

Er selbst fühlte sich, von innen nach außen guckend, noch immer als der gleiche Mensch. Äußerlichkeiten hatten ihn nie groß interessiert. Seiner Frau ging es ähnlich. Sie hatte gesagt, dass

sie sich natürlich, genau wie er selbst, an sein neues Gesicht gewöhnen müsse, doch das ändere nichts an ihrer Liebe.

Die Schulleiterin war seinem Blick ausgewichen. Weißt du, sagte sie, vielleicht ist es ... Sie druckste herum, suchte nach Worten. Es gibt Eltern, sagte sie, Eltern, die finden ... Nun ja, vielleicht ist es besser, wenn du nicht mehr unterrichtest. Etwas von Abfindung und bezahlter Umschulung sagte sie ebenfalls, während er aus allen Wolken fiel. Nie hätte er damit gerechnet, dass sogar seine Schulleiterin, diese kluge und gebildete Frau, ihn – nur weil er heute anders aussah als früher – nicht mehr als die Lehrperson sehen, ja, als diesen Menschen betrachten konnte, der er noch immer war. Dass sie derartige Eingeständnisse machen würde und sich den Unzumutbarkeitsbekundungen einzelner Eltern beugen. Ganz im Gegenteil. Er hatte fest damit gerechnet, dass sie sich mit ihm solidarisieren und Toleranzaktionen umsetzen würde.

Wo, wenn nicht hier, an der Schule, sollten Kinder denn bitteschön Toleranz gegenüber Menschen lernen, die aus Gründen, die nicht relevant waren, anders aussahen als die Norm?, fragte er sich, während sie weiterplapperte. Dachte er ihre Haltung weiter, dürften Menschen mit sichtbaren Behinderungen, mit sogenannt entstellten Gesichtern oder Körpern keine öffentlichen Ämter mehr innehaben. Weil ihr Aussehen unzumutbar war. Sollten Menschen wie er aus der Öffentlichkeit verschwinden? War das wirklich das, was sie ihm da zu sagen versuchte? Wer sollte denn noch an Toleranz glauben wollen, wenn sie nirgendwo gelebt wurde?

Wie es den betroffenen Menschen dabei ging, war offenbar nicht der Rede wert. Was war denn mit seiner Leidenschaft, dem Unterricht? Wenn er die Aussagen seiner Schulleiterin konsequent und auf sich bezogen weiterdachte, dürfte er noch nicht mal an der Hochschule unterrichten, Studentinnen und Studenten das Rüstzeug für eine Laufbahn als Lehrperson mit auf den Weg geben. Weil sein Aussehen unzumutbar war.

Wo würden die Grenzen gezogen und wer würde bestimmen, welches Aussehen noch gerade so öffentlich vertretbar war um als Lehrperson, als Politikerin, als Arzt in Erscheinung treten zu dürfen? Wo war die Schmerzgrenze? Wessen Schmerzgrenze? Und warum galt diese nur in die eine Richtung? All jene Menschen mit Stigmata – war es ihnen denn zumutbar, in dieser Gesellschaft zu leben, wo Menschen wie er als Geächtete betrachtet wurden?

Und was wäre mit dem ganzen Potential, mit den Talenten all dieser Menschen, die – weil sie aus Gründen, die im Grunde niemanden etwas angingen, anders als die Norm aussahen – ihre Berufung nicht leben durften, weil ihr Aussehen der Öffentlichkeit nicht zu zumuten sei?

Die Schulleiterin brach ihren Redeschwall abrupt ab und sah ihn an. Sah, dass er nach Worten rang. Schließlich nicht mehr rang, da er keine fand. Und sprachlos aufstand.

Sie hatte über ihre Chefin gesprochen, die junge Frau im Bus zwei Reihen hinter ihm. Wie hässlich sie sei. Als würde sie ständig eine Grimasse reißen. Eine unendliche Grimasse. Sie ist nun für immer so hässlich, weißt du, sie hatte einen Unfall. Sie sieht so gruslig aus, sage ich dir. Wenn ich so aussähe wie die, ich würde mir echt die Kugel geben.

An der nächsten Haltestelle steigt er aus. Das echte Gesicht der jungen Frau, die sich die Kugel geben würde, war hinter der Schminke schwer auszumachen. Mit viel Farbe hatte sie sich ein Gesicht aufgemalt, das in dieser Gesellschaft vermutlich als schön galt. Doch Schönheit war ja noch nie eine Frage des Aussehens gewesen.

Depression zwischen Buchdeckeln #3 – Rattatam, mein Herz von Franziska Seyboldt

Zwar steht nicht eigentlich die Krankheit **Depression** im Mittelpunkt dieses Buches, dennoch gehört es unbedingt in meine Rezensionsreihe über Bücher zu diesem Thema. In dieser autobiografischen Erzählung erfahren wir mehr über ein Leben mit **Angststörung**. Dass im Laufe der Zeit auch Depressionen in Franziska Seyboldts Leben auftauchten, verwundert nicht. Eine nicht unübliche Kombination. Ungeschönt und hautnah nachvollziehbar erzählt Franziska Seyboldt; ihr Augenzwinkern zwischen den Zeilen hilft die Schwere ihrer Erfahrungen zu ertragen. Von keinem Pseudonym geschützt redet sie über ihre ganz eigene, ganz persönliche Angst. Ich sitze mit ihr und ihrer Flugangst im Flieger und schaue ihr dabei zu, wie sie sich am nächsten Tag in Lanzarote notgedrungen nach vielen Jahren doch wieder hinter ein Autosteuer wagt.

Die Angst vor dem Fall, vor dem Sturz. Dazu die Scham.
Immer sind es Gratwanderungen.

»Jeder 6. Deutsche leidet im Laufe seines Lebens einmal unter einer Angststörung«, schreibt der KIWI-Verlag in seiner Buchvorstellung. »Angststörungen treten laut einer internationalen Studie häufiger auf als Depressionen. Und doch sind sie immer noch ein Tabuthema. Franziska Seyboldt will dies mit 'Rattatam, mein Herz' ändern.«

Quelle: www.kiwi-verlag.de

Die Angst sitzt Seyboldt im Nacken und oft genug am Tresen vis-à-vis. Angst vor öffentlichen Auftritten, Angst vor Wortmeldungen im Team, Angst vor U-Bahn-Fahrten, Angst vor Ärzten. Kaum einen Lebensbereich gibt es, den sie ohne Angst betreten kann, weshalb sie ihrer Angst in ihrer biografischen Erzählung gleichsam die Rolle einer Protagonistin erteilt. Und nein, die mag es natürlich überhaupt nicht, dass Seyboldt über sie spricht. »Verräterin!«, zischt sie.

Angst macht Stress, Stress macht Angst. Was aber ist Stress wirklich? Keine Währung kann ihn beschreiben oder fassen, letztlich ist er das, was wir aus dem machen, was uns tagtäglich über den Weg läuft. Stress ist eine mögliche Reaktion auf die Anforderungen des Lebens. Darauf mit Panikattacken zu reagieren ist typisch bei Angststörungen.

Die Angst kommt aus dem Hinterhalt, setzt den Verstand außer Gefecht. Dann heißt es abwarten »bis das Kribbeln aufhört und das Leben wieder einrastet. [...] Nach einer halben Minute ist alles vorbei. In meinem Körper jedoch machen kleine, emsige Bauarbeiter Überstunden, um das Adrenalin und Noradrenalin abzubauen. Sie schufteten lautlos und unbemerkt, arbeiten an der

Wiederherstellung des Normalzustands.« Omnipräsent ist Seyboldts Angst vor der Ohnmacht. Zusammenbrechen mitten auf der Straße – eine »dystopische Zukunftsvision, sozusagen der Worst Case, der dann doch nie eintrifft. Gefühlt befinde ich mich jedoch ständig kurz vor dem Knock-out.«

Derart dünnes Eis lockt depressive Episoden an, diese temporäre flächendeckende Abwesenheit von Gefühlen, dieses Schwarz, diese Leere. Für einen Menschen wie Seyboldt, der immer über eine große Palette von Wahrnehmungen verfügt hat, ist diese Erfahrung, als sie das erste Mal kommt, schier unfassbar. Auf einmal ist da nichts mehr. »Als hätte jemand den Haupthahn zuge dreht. Da kommt gar nichts mehr, kein warmes Wasser, kein kaltes Wasser. Ich bin innendrin null. Ein Scheißgefühl, aber ich fühle ja nichts. [...] Dass ich mich irgendwann wieder besser fühlen werde? Ausgeschlossen.« Endlich begreift sie, dass der Satz 'Reiß dich zusammen!', den sie sich und anderen zuweilen um die Ohren gehauen hat, niemandem hilft. Und sie begreift, dass sie selbst sich schon immer die schlimmste Kritikerin war.

»Auf eine merkwürdige Art war es befriedigend«, schreibt die Autorin, »immer wieder alle Eventualitäten durchzuspielen, um für jede Situation gewappnet zu sein. Als würde ich ein mentales Kampftraining absolvieren.« Und das ist es auch, sage ich als ebenfalls von einer Angststörung Betroffene. Es braucht unglaublich viel Energie, den eigenen irrationalen Ängsten immer wieder neu entgegenzuhalten, dass sie letztlich 'nur in unseren Köpfen' sitzen. Dennoch sind sie sehr real in ihren Wirkungen und mischen sich in unsere Leben ein.

Im Laufe ihrer Auseinandersetzung mit ihrer Angststörung hat Seyboldt viel recherchiert und unterschiedliche Therapieformen kennengelernt. Als sie eines Tages erkennt, dass ihre Angststörung mit der ihr angeborenen Hochsensibilität korrespondiert, fängt sie an, mehr und mehr ihre Hochsensibilität ernst zu nehmen, in ihren Alltag zu integrieren und sich mehr persönliche Rückzugsräume zu öffnen. Über ihre Hochsensibilität schreibt sie: »Andere hatten Antennen, ich einen Fernsehturm, 368 Meter hoch und immer auf Empfang. [...] Ich arbeitete unermüdlich und zwar hauptsächlich daran, andere aufzuheitern. [...] Ich war Duftkerze, Raumspray und Wunderbaum in einem und versprühte gute Lauten wie Monsanto Glyphosat.«

Humor- und gehaltvoll zugleich schreibt sie, Franziska Seyboldt, und dass sie immer mal wieder über sich selbst und ihre Angst schmunzeln kann, hilft ihr sehr beim Heilerwerden. Irgendwann weiß sie, dass sie nur, indem sie sich outet, indem sie öffentlich über ihre Angst spricht, eine Chance hat, mit der Angst leben zu lernen. Sie schreibt von ihrer festen Überzeugung, dass man, um Macht über psychische Krankheiten erlangen zu können, sie so konkret wie möglich benennen muss. »Wenn jemand untenrum blutet, klebt man schließlich auch nicht einfach ein Pflaster drauf und wartet, bis es von allein weggeht. Man findet erst mal raus, was der Grund dafür ist. [...] Nicht die korrekte Diagnose zu verwenden macht die Krankheit größer als sie ist.« Anonym über die Angst zu schreiben war für die Autorin keine Option gewesen. Es sei sinnlos darauf zu warten, bis die Gesellschaft soweit sei, Angst oder andere psychische Krankheiten als normal zu anerkennen. »Tatsachen werden dadurch geschaffen, dass sich sehr viele Menschen so zeigen, wie sie sind.

Und irgendwann guckt keiner mehr doof.«

Ein biografisches Sachbuch, eine literarische Biografie, ein Lebenshilfehandbuch gar? Egal. Lesen!

Wie schön du bist!

Wie schön du bist! Ich sage es ihm oft und ja, ich meine es auch immer genau so.

Was aber ist dieses Schön überhaupt, das ich hier meine? Denn es ist nicht dieses Schön aus der Werbung und hat weder mit makelloser, faltenfreier Haut mit oder ohne Schminkkleister drauf noch mit perfekten weißen Zähnen zu tun, noch weniger mit toller Kleidung und erst recht nicht mit der Topfigur. Und nein, mit dem Alter schon recht nicht.

Schön ist ein Platzhalter.

Ein sehr persönlicher sogar. Schön ist ein Synonym für. Schön ist ein Gefühl um.

Mit diesem Wort versuche ich etwas Unfassbares auszudrücken. Dieses Etwas hat mit Geborgenheit zu tun, mit Resonanz, mit dieser Wohltat für Herz und Augen und ja, auch mit Liebe. Was die Frage aufwirft, **was** man eigentlich liebt. Beim anderen. Bei sich selbst.

An meinem Liebsten liebe ich dieses Mehr-als-die-Summe-einzelner-Eigenschaften, sein Ganzsichsein. Wie schrieb die gute A. gestern? »Menschenschutzgebiet – Orte, an denen man einfach sein darf. Ich denke, das ist so auf dem einsamen Gehöft.« Recht hat sie.

Das ist es, was ich liebe: Wenn wir Menschen einander Raum geben fürs Seindürfen und -können wie man ist. Stichwort Selbstliebe. Denn sie ist ja nichts anderes als das: Mich so nehmen, wie ich bin. Mir erlauben, so zu sein, wie ich bin.

Warum das zuweilen so schwierig ist?

Umso schöner*, wenn es hin und wieder gelingt.

Für J., weil du so schön bist*

*... ja, genau, *dieses* Schön!

Metametastasen | #Schattenklänge

»Der Mord an meiner Tochter fühlt sich wie die Amputation meines rechten Beins an«, sagt sie.

»Und das, was jetzt ist – die posttraumatischen Folgen, die Erinnerungen an den Knall, die Träume und die Angst vor ihnen – das ist so, als wäre seither mein linkes Bein immer lahmer geworden.«

Sie streicht sich über das rechte, dann über das linke Bein. Ganz normale Beine. Von außen ist ihr nichts anzusehen.

Sie erzählt ihm, was mit ihr geschieht, wenn Menschen – wohlwollende Menschen, nette Menschen, tolerante Menschen sogar – von ihr forderten, sie solle sich zusammenreißen. Sie müsse eben bei Durststrecken auf die Zähne beißen. Es werde schon wieder besser. Sie dürfe die Hoffnung nicht aufgeben. Und solle positiv denken. Etwas komme immer. Etwas warte immer hinter der nächsten Kurve.

Nun ja, das mit der Hoffnung mochte stimmen. Andernfalls wäre sie ja nicht mehr hier. Auf einmal sind auf die Unterschiede zwischen körperlichen und mentalen Krankheiten gekommen. Er hat ihr von seinem Hodenkrebs erzählt und wie sich damals alle mit ihm solidarisiert und ihm Hilfe angeboten hatten. Zuerst hatte er damals nicht darüber sprechen wollen, doch irgendwann war es nicht mehr anders gegangen. Die Therapien hatten ihn gefordert, oft genug überfordert, und er war nicht nur körperlich, sondern auch oft seelisch erschöpft. Die Erkrankung hatte ihm – wie noch nie zuvor – deutlich gemacht, wie intensiv Körper und Seele voneinander abhingen, sich gegenseitig beeinflussten. Keine Frage, er hatte sich gefreut, wenn ihm die anderen Mut und Kraft gewünscht und ihn zum Kämpfen aufgefordert hatten, doch zugleich hatte es ihn auch gestresst. Vor allem am Anfang, als noch nicht klar war, wie die Heilungschancen standen. Diese Kampfparolen hatten ihn in eine Rolle gedrückt, die ihm nicht behagte. So viel Einmischung in sein Leben hatte ihm zusätzlich zur Krankheit unter Druck gesetzt. Sterben wäre, so verstand er seine Mitmenschen jedenfalls, sein ganz persönliches Versagen gewesen. Ein Zeichen dafür, dass er nicht genug gekämpft hätte. Alle schienen sowieso besser zu wissen, wie er mit seiner Krankheit richtig umgehen sollte. Ja, das war ihm oft zu viel Druck gewesen, zu viel gesellschaftliche Erwartung.

»Hast du gekämpft – und wenn ja, wie?«, fragt sie.

»Nun ja«, antwortet er. »Eher war es wohl ein Hoffen gewesen. Und irgendwann habe ich sogar akzeptiert, dass ich an diesem Krebs sterben könnte. Oder vielleicht einfach, dass ich sterblich bin. Weißt du, man hat die Metastasen bei mir eher zufällig und relativ spät gefunden.« Er seufzt. »Was ich damals aber begriffen habe: Körperliche Leiden und Wunden werden höher bewertet als seelische. Weil sie sichtbar sind. Weil die Schmerzen dadurch besser vorstellbar sind. Wusstest du übrigens, dass das Wort Metastasen von Wanderung kommt? Krebszellen, die auf Wanderschaft gehen sozusagen. Ich habe mir das immer ziemlich bildlich vorgestellt.« Nun lächelt er. »Und ja, ich war froh, als ich den Bescheid bekommen habe, dass die Krebszellen verschwunden sind. Natürlich können sie wiederkommen. Aber ich lebe noch. Ich habe überlebt. Und ich lebe gerne. Und wohl seither auch anders.« Er hebt seine Tasse wie zum Trinkspruch: »Wir zwei, wir sind zwei Überlebende.«

Jetzt ist es an ihr zu lächeln. »Ja, stimmt. Ich lebe seit dem Trauma auch anders. Nun ja, vielleicht nicht wirklich besser. Ich nage noch immer am Verlust an sich. Meine Tochter fehlt mir auch heute noch. Noch mehr leide ich aber an alledem, was daraus gewachsen ist. Diese Sehnsucht nach dem Leben, das ich nicht leben kann, zum Beispiel. Und obwohl ich schon seit Jahren in Therapien bin, kommen die depressiven Schübe wieder und wieder. Trotz der Medikamente. Seelenkrebs hat es einmal ein Freund genannt. Ich stelle mir auch das durchaus bildlich vor. Ich sehe die Metastasen, wie sie durch meine Seele wandern. Sich überall ausbreiten. Sich zwischen Denken und Fühlen

drängen. Meta. Mittendrin. **Metametastasen** sozusagen. Da sind auch immer wieder diese irrationalen Ängste. Zum Beispiel davor, dass es nie mehr besser wird. Dass ich nie mehr auf eigenen Füßen stehen können, aber keine Hilfe bekomme. Dass die Versicherungen auf stur machen.«

»Wären deine Wunden körperlich sichtbar – das eine Bein ab, das andere lahm –, wäre dir weit mehr Hilfe sicher. Ja, das sehe ich auch so.«

»Danke, es tut gut, dass du mich verstehst. Ich wünschte mir, dass die Gesellschaft anders mit seelischen Krankheiten umgehen würde. Diese Ängste wären, würde ich sie auf den Körper übersetzen, vielleicht wie einer dieser Bandscheibenvorfälle, von denen du nicht weißt, ob er schlimmer wird. Oder besser. Oder ob es nun immer so bleibt.«

»Ein guter Vergleich. Ängste sind – von jenen, die das Überleben sichern – ja für andere meist nicht nachvollziehbar. Irrational. Dennoch wirken sie.«

»Genau. Und du weißt natürlich, dass du sie therapieren kannst – es gibt heute ja für fast alles eine Therapie – aber du schaffst es nicht, an allen Baustellen gleichzeitig zu arbeiten. Weil es so viele sind. Und sobald du an einer nicht mehr arbeitest, weil dir die Kraft dazu fehlt, wächst dort das Unkraut nach. Das stresst. Vor allem, weil deine Zwangsstörung dir kaum erlaubt, Hoffnung zu schöpfen. Wäre sie körperlich sichtbar, dann vielleicht als Ekzem, das deinen ganzen Körper überzieht und mal mehr mal weniger juckt. Und die ganzen Salben wirken nicht. Manche Medikamente werden überschätzt.«

»Das kannst du laut sagen. Bei mir haben auch die angeblich wirksamsten Medikamente überhaupt nicht angeschlagen. In dieser Phase war es, dass ich dachte 'jetzt werde ich sterben'. Was beim Einen wirkt, muss beim Anderen nicht automatisch auch wirken.« Er seufzt. »Dann fängst da an, an dir zu zweifeln. Ich gestehe, dass ich oft gehadert habe.«

»Ha! Wem sagst du das? Und natürlich weißt du die ganze Zeit, dass das alles nicht du bist. Dass es Krankheiten sind, die du hast. Aus Gründen, die du vielleicht verstehst. Oder auch nicht. Wie ein Bein, das bei einem Unfall gebrochen ist. Oder warum auch immer. Aber das bist nicht du, das alles ist etwas, das dir geschieht. Mit dir geschieht. Und du weißt – in meinem Fall – sogar, dass die Ursachen, die Auslöser im Kopf hocken und mit deinen Erlebnissen zu tun haben, mit deinen Erfahrungen. Mit Verletzungen, die du dir im Leben zugezogen hast. Manche Ursachen kannst du benennen, manche nicht. Und all das macht dich leiden. Psychosomatisch. Dein Körper bildet ab, was die Seele quält. Wenn dein Herz rast, ohne dass du ein reales Problem am Herzen hast. Und wenn du keine Luft bekommst, aber weder Asthma, noch eine Allergie noch sonst was auf der Lunge hast. Im Gegenteil. Rein organisch bist du vielleicht sogar richtig fit, obwohl natürlich auch dein Körper Abnutzungserscheinungen zeigt. Die Gelenke werden ja auch nicht jünger. Du bist verspannt. Du hast oft Schmerzen, weil du beim Sitzen in dich zusammensinkst, weil deine Körperhaltung deine innere Unruhe und Angst spiegelt. Und auch wenn du das alles weißt, ist dein Leiden nicht weniger real. Deine Schmerzen sind real.«

»Ich wage sogar zu behaupten, dass körperliche Schmerzen besser auszuhalten sind, weil sie sich erklären lassen. Eine Erklärung hilft oft beim Akzeptieren schwieriger Umstände ...«.

»Ja, Erklärungen helfen zu verstehen. Es ist immer gut, wenn du die Zusammenhänge kennst«, sagt sie. »Manchmal denkst du: Es ist, wie es ist. Sag ja dazu! Doch manchmal zerreißt es dich beinahe in tausend Stcke. Was sage ich? In so viele, dass niemand es je wieder zusammensetzen könnte. Denn was du wahrnimmst, ist für dich wahr und wirkt. Selbst wenn es noch so falsche Glaubenssätze sind, die du dir schon als Kind hinter die Ohren und ins Herz hast tackern lassen. Und auch wenn du weißt, dass vieles davon falsch ist. Trotzdem wirkt es. Langzeitgift.« Sie seufzt.

»Es wird nie ein für alle anwendbares Rezept dagegen geben. Aber wem sag ich das?« Er trinkt den letzten Schluck seines Tees und schaut ihr in die Augen. »Ich wünsche uns – dir, mir, der Welt da draußen – vor allem eins: dass wir uns selbst wieder mehr zu vertrauen lernen. Und so herausfinden, was wir wirklich brauchen. Was uns genau jetzt wirklich gut tut. Sei es noch so unkonventionell.«

ber die Schwelle gehen

Zwischen innen und außen gibt es diese Schwelle, die ich hier einfachheitshalber Mund nenne. Innen drin sind ganz klare Gedanken, oft wunderbar formuliert, gute Gedanken, viele Gedanken. Geschichten und Ideen. Wörter manchmal, Sätze oft.

Manche wollen heraus. Ich lasse sie gehen. ber die Lippen. Oder in die Finger. In den Stift. Auf die Tastatur. Dabei verändern sie sich. Manchmal erinnern sie mich an Asseln, die davonhuschen, wenn du den schweren Stein aufhebst, unter welchem sie hausten.

Gedanken sind, sobald ich sie aussprechen oder aufschreiben will, sobald sie ans Tageslicht kommen, flüchtig wie ein Duft. Wie ein Geräusch. Wie ein Hauch. Sie verpuffen. Sie verdampfen. Sie verflüchtigen sich. Ich verliere sie und ihre Ursprünglichkeit, ihre Originalität, in dem Moment, wo ich sie herauslasse. Oder vielleicht entgleiten sie mir sogar schon kurz vorher. Beim Absprung. Sobald sie die Grenze, die Schwelle, anpeilen und schließlich berschreiten, beginnt ihr Verfall.

Manchmal setzen sie sich hinterher wieder neu zusammen. In der Luft zwischen mir und meinem Gegenüber; auf dem Papier; auf dem Bildschirm. Nie genau so wie sie vorher gelegen haben, bestenfalls ähnlich, und nein, nicht unbedingt schlechter. Womöglich artiger, gefälliger. Aber anders.

Vielleicht geht es ja Ideen und Gedanken wie Kindern, wenn sie auf die Welt kommen. Innen pure mütterliche Geborgenheit, draußen Kälte, Lärm und all das, was eben draußen so abgeht.

Vielleicht bereuen sie es ja, meine Gedanken, dass sie nicht geblieben sind, wo sie waren. In mir drin. In der Geborgenheit meines Hirns.

Wer weißt das schon so genau?

In einem Zug zu lesen #21 – Drei Worte von Sabine Wirsching

Liebesgeschichten sind ja nicht wirklich mein Lieblingsgenre, darum hätte ich ohne Sabine Wirschings Namen auf dem Buch [Drei Worte](#) wohl nicht gelesen. Doch weil mich die Autorin bereits mit ihrem Debütroman [Druckstau](#) überzeugt hat, bekam auch Drei Worte seine Chance.

Ich brauchte eine ganze Weile, um bei Milka und Till anzukommen, die in Ich-Form abwechselnd in tagebuchartigen Momentaufnahmen über ihre Erlebnisse erzählen – mal zeitversetzt im Rückblick, mal zeitgleich. Auf den ersten zwanzig Seiten des Buches kam ich mir gar wie eine Forscherin in einer fremden Welt vor, die eine ihr unbekannte, künstliche Kultur erforscht. Nun ja, die beiden könnten immerhin fast meine Kinder sein.

Auf einmal bin ich dann doch mittendrin. Ich tauche in das Berliner Großstadt- und Club-Universum ein mit all seinen Codes, mit denen sich jede Jugend von Neuem erfindet. Die beiden parallelen Geschichten entwickeln sich und ziehen mich mit und irgendwann kann ich das Buch kaum mehr zur Seite legen und stelle überrascht fest, dass mir das alles hier ja doch nicht so fremd ist. Wollen wir letztlich nicht alle dasselbe? Glücklich sein. Lieben. Geliebt werden. Nein, einfach war das noch nie.

Dass Ariane, eine von Milkas besten Freundinnen bei einem One-Night-Stand schwanger geworden ist und das Baby behalten will, gibt dem Roman seine Struktur und so begleite ich Milka und Till sechsunddreißig Wochen lang.

Nachdem sich Till und Milka gefunden haben, hängt ihr Himmel voller Geigen Luftgitarren. Doch schon bald hängt auch die schon lange geplante Ferienreise Milkas über ihnen. Wie ein Damoklesschwert. Drei Wochen Trennung scheinen unvorstellbar. Dennoch fliegt Milka mit ihrer Freundin Lynn Richtung Süden und genießt die Tage in Tansania, obwohl es sie zuweilen vor Sehnsucht nach Till beinahe zerreißt.

Till verheddert sich derweil in seinem Leben. Er kommt immer schlechter mit seinem Alltag klar und als Milka zurückkommt, finden die beiden nicht mehr zur früheren Leichtigkeit zurück. Als dann auch noch Beck, Tills Freund aus Kindertagen, beschließt nach Hannover umzuziehen, um Verantwortung für das in Arianes Bauch heranwachsende Kind zu übernehmen, fällt Tills Welt wie das vielzitierte Kartenhaus in sich zusammen. Nichts geht mehr. Er lässt niemanden mehr an sich heran und verschanzt sich nach Becks Umzug in Milkas Wohnung. Ich möchte den beiden am liebsten sagen: »Redet doch endlich richtig miteinander, zeigt euch einander, sagt euch doch endlich, was ihr wirklich denkt und fühlt!«

Wenn man sich einander nicht wirklich öffnet, wie kann man sich denn da je richtig 'haben', richtig lieben? Was gäbe es denn da zu verlieren? Vielleicht jene Illusion von Leichtigkeit aus den Anfangszeiten? Es nur schön, leicht und nett miteinander zu haben, kann doch nicht alles sein? Liebe ist mehr, geht tiefer.

»Depression kann man behandeln«, sagt Robbie, Milkas Tätowierer, dem sie ihr Herz ausschüttet. Stimmt. Depression lässt sich allerdings nur dann behandeln, wenn die Betroffenen erkennen, dass sie Unterstützung brauchen. Und wenn sie erkennen dass diese Phasen, so brutal und schmerzhaft sie auch sind, nicht alles sind. Nicht mehr nämlich als ein Ausschnitt vom Ganzen – ein brutaler Ausschnitt zwar, und einer, der ganz reale Auswirkungen hat, dennoch: Nicht alles. Das Leben ist mehr.

Till sperrt sich allerdings gegen diese Diagnose und erst recht gegen fachliche Hilfe. »Ich will sagen, dass ich ganz bestimmt keinen an der Latte habe ...«, denkt er. Sagen kann er oft überhaupt nichts mehr. Als Milka ihn bittet, eine Therapie zu machen, schreibt er: »Wobei soll das helfen? Ich bin kein Psycho!« Vorurteile, Uneinsicht und Unkenntnis sind die Feinde, mit denen sich Milka vergeblich abmüht. Sie klärt sich selbst eingehend über die vielen Gesichter der Krankheit Depression auf und begreift erst allmählich, wie komplex das alles ist. Inzwischen ist der Graben zwischen Till und Milka tief geworden, unüberwindbar womöglich. Tristan und Isolde auf berlinerisch. Dieser Graben hier besteht nicht aus Wasser, dieser Graben hier heißt Depression. Milka kapituliert schließlich und Till verlässt eines schweren Tages ihre Wohnung und ihr Leben.

Sabine Wirschings Innenschauen sind überzeugend und streckenweise äußerst schmerzhaft. So lässt sie Till auf sehr maskuline Weise vor seinen innern Monstern davonlaufen, er verstummt, trinkt noch mehr Bier als sonst und verweigert das Gespräch, derweil Milka verletzt und noch immer voller Liebe zu verstehen versucht. Wie viele andere weibliche Co-Betroffene gibt auch sie sich die Schuld für das schreckliche Ende ihrer Beziehung. Wie es wohl umgekehrt gewesen wäre – Milka als Depressive, Till als ihr Gegenüber?

Milka holt sich in ihrer Krise Hilfe bei Janina, Sascha und Ariane, mit denen sie tiefe Freundschaften verbindet. Diese ändern lässt Wirsching zuweilen über Kurznachricht-Zitate zu Wort kommen. Ihren Freundinnen gegenüber kann Milka sich öffnen – mehr als sie es Till gegenüber je getan hat.

Meine Lieblinge in dieser Geschichte sind übrigens Ariane und Beck. Ich mag ihren unaufgeregten Pragmatismus. Und weil Beck eben ist, wie er ist, ist er auch da, als Till ihn braucht – Hannover-Berlin ist schließlich nicht die Welt – und einmal mehr hilft er seinem Freund auf die Beine.

Als Milka und Till sich Wochen später zufällig über den Weg laufen, wird ihnen klar, dass sie sich trotz des brutalen Endes eine zweite Chance geben wollen.

Sabine Wirsching gelingt eine dichte Aufnahme dieser Zeit, einer Großstadt und ihrer Sounds; und vor allem der Menschen, die diese Stadt bevölkern. Nah dran sind wir als Lesende, wenn wir Milka und Till beim Leben zuschauen, fast voyeuristisch nah. Nicht dass ich daran zweifle, dass es nicht wirklich genauso ist, doch für meinen Geschmack wird oft zu viel geredet, und zu wenig gesagt. Manches nervt und vieles schmerzt, doch ich zweifle nicht daran, dass Wirsching ein treffendes Abbild dieser Stadt und dieser Zeit gezeichnet hat.

[Drei Worte](#) steckt voller Leben, voller Tränen auch und voller Wenden und ist letztlich, trotz der Verortung im heutigen Berlin, eine universelle Geschichte. Eine, die unter die Haut geht.

In einem Zug zu lesen #22 | Neues aus Schottland und Österreich

Gleich zwei Buchtipps habe ich heute für euch. So gegensätzlich sie sind, so lesenswert sind sie. Beide!

Wer andern eine Bombe baut von Christopher Brookmyre

Ich gestehe, dass ich Christopher Brookmyre bisher nicht kannte. Bedauerlich, denn mir fällt spontan kein aktueller britischer Autor ein, der Spannung und den seiner Heimat eigenen Humor so geschickt kombinieren kann wie er. Doug Adams lässt grüßen.

Im gestern endlich auf deutsch erschienenen Thriller aus dem Jahre 2001 werde ich mitten in eine Welt geworfen, in welcher der gewissenloser Auftragsterrorist Black Spirit ein Verbrechen im Vereinigten Königreich plant wie es die Welt noch nie gesehen hat. Über mögliche Ziele spekulieren selbst die Geheimdienste, doch niemand weiß etwas Genaueres über das Ziel. [[→ Weiterlesen ...](#)]

+++

Dunkelgrün fast schwarz von Mareike Fallwickl

Eins dieser Bücher, die so wehtun, dass sie mich – so genial geschrieben sie auch sein mögen – zwischenzeitlich fast zum Aufhören zwingen. Zu heftig die beschriebenen Emotionen. Schier unerträglich. Dennoch konnte ich dieser Geschichte nicht widerstehen. Zu ergriffen war ich vom Schicksal der Figuren, zu berührt von der Geschichte jedes einzelnen. Von der ersten Seite an hat mich Fallwickls Sprache ergriffen, mich hineingezogen in das Fühlen, Denken und Erleben ihrer Figuren. Lesend reise ich mit ihr durch die Zeit und lerne den dreijährigen Moritz kennen. Später erlebe ich ihn als Vierzehn-, als Siebzehn-, als Achtzehnjährigen und noch später, im Heute, als jenen Mann, der er schließlich geworden ist. Abwechselnd folge ich auch seiner Mutter Marie, der einzigen Ich-Erzählerin, durch ihre Jahre auf dem Berg und schließlich auch seiner Moritz' erster Liebe Johanna.

[[→ Weiterlesen ...](#)]

Von Seilen und Ankern | #Schattenklänge

Kinder sind die Anker im Leben einer Mutter*, sagt Sophokles. Als sie diesen Satz liest, zufällig, absichtslos, schnappt sie nach Luft. Heute hat ihr Boot keinen Anker mehr. Heute haben manche Sätze, denen sie lauscht, die Macht, sie in eine andere Gegenwart zu werfen. Eine längst vergangene.

Eine dieser Gegenwarten gab damals vor, ein Synonym für Ewigkeit zu sein. Es war eine Gegenwart, in der sie sich ganz und heil fühlte. Sie sah sich ganz, sie fühlte sich ganz, sie dachte ganz und das alles, was sie ist und je war und je sein wird, war auf einen einzigen Punkt verdichtet. Dieses Jetzt und sie selbst waren eins, das Jetzt und sie waren heil.

Es ist dieser seltene Blick hinter den Vorhang, der ihr hilft; dieses Einswerden mit dem, was auch noch hätte sein können, wenn. Dieses Verschmelzen mit dem Damals und dem Jetzt und dem Schmerz, der irgendwann aufhört schmerzhaft zu sein, weil er irgendwann Teil geworden ist von ihr, so sehr, dass nichts mehr vorsteht und bei einer zufälligen Berührung weh tun kann. Festhalten lassen sich solche geradezu heiligen Trostmomente nicht, doch ohne sie würde sie sinken.

Da hinein Sophokles' Satz. Ein schöner Satz. Eigentlich. Doch auf einmal treibt sie ab. Treibt ohne Anker auf offener See. Ohne Ufer in Sicht und auch ohne Navigationshilfe.

Sie treibt im Nebel und weiß, dass ihr jetzt selbst ein Anker nichts helfen würde. Er würde bestenfalls ein Weiterabtreiben verhindern. Sie kann nur warten, bis der Nebel verschwinden würde, verschwunden wäre. (Bis jetzt war er noch jedes Mal verschwunden.)

Und als die Sonne wieder durchbricht, sieht sie Land. Einen Anker aber hat sie noch immer nicht. Sie lenkt ihr Schiff in den Hafen, in der Hoffnung dass da jemand sei, der ihr ein Seil zuwerfen würde. Und so ist es.

Immer war da bisher jemand, der den Seilwurf konnte. Ist dieses Seil vielleicht der Anker all jener Mütter, deren Kinder nicht mehr leben? Ist es so, dass Mütter wie sie – vielmehr noch als andere, da sie keinen Anker mehr haben –, immer darauf angewiesen sein werden, dass da jemand steht, der Seilwerfen kann?

*Quelle: Sophokles; Phädra, Fragment 612, eigentlich: Söhne sind die Anker im Leben einer Mutter/Sons are the anchors of a mother's life.

Depression zwischen Buchdeckeln #4 – Super, und dir? von Kathrin Weßling

Eigentlich könnte alles so einfach, denkt Marlene Beckmann. Sie ist jung, klug, hübsch und beliebt. Und seit ein paar Jahren ist sie mit Jakob zusammen, der sie über alles liebt. Und sie ihn. Ja, wirklich, es geht ihr super. Jedenfalls könnte sie glücklich sein. Sollte sie sogar, denn vor einem knappen Jahr hat sie ihre Traumstelle gefunden. In einem jungem Traditionsunternehmen arbeitet sie siebzig Stunden die Woche und hofft darauf, nach ihrem einjährigen Volontariat eine Feststelle angeboten zu bekommen. Sie hätte es verdient, denn sie gibt alles. Sie lächelt. Sie nickt. Sie schuftet. Und in ihrer knappen Freizeit geht sie ins Fitnesszentrum, das mit ihrer Firma kooperiert. Und Yoga macht sie auch. Sie optimiert sich selbst. Und sie lächelt immer und sie sagt allen, die es hören wollen, wie toll es doch ist in dieser Firma zu arbeiten. Ja, endlich hat sie es geschafft.

Schließlich hat sie ja damals auch die traumatische Trennung ihrer Eltern überlebt. Und den anschließenden schlimmen Absturz ihrer Mutter in dem Alkoholismus.

Um dem wachsenden Druck standhalten zu können, ruft sie ab und zu ihren Kumpel Ronny an. Er hat das eine oder andere Mittel, das hilft. Speed zum Wachwerden zum Beispiel, Kokain und anderes. Nein, kein Heroin. Natürlich nicht, sie ist schließlich kein Junkie. Sie hat ja alles im Griff, hat die volle Kontrolle. Sie funktioniert ganz wunderbar und lächelt auch dann noch, als ihr Chef Stefan ihr auch nach zehn Monaten noch immer nicht sagen kann, ob ihre Firma, die im Grunde völlig sinnlose Produkte vermarktet, eher Marlene oder doch besser Maya übernehmen wird, wenn das Volontariatsjahr der beiden um ist. Nach dem Gespräch ist ihr zum Heulen, doch sie knipst ein lächelndes Selfie im Fahrstuhl und schreibt dazu einen klugen Spruch. Hauptsache deep.

Marlene lächelt sogar noch, als ihre gemeinsam geplanten Ferien ins Wasser fallen und ihr Freund Jakob schließlich allein nach Teneriffa fliegt. Marlene wird in der Firma gebraucht. Marlene kann jetzt nicht weg. Marlene ist gefangen im Hamsterrad von Arbeit und Leistungsdruck.

Das ist an sich nichts Neues. Eher neu sind aber wohl die Methoden, mit denen heute die Ressourcen junger Menschen auf dem Arbeitsmarkt auf Stromlinie gebracht werden. Anders als früher werden jetzt nicht mehr von außen Disziplin und Ordnung aufgedrückt; von außen wird heute nur noch die zu erreichende Form vorgegeben. Stichwort Selbstoptimierung. Den ganzen Rest erledigen die jungen Menschen heute selbst. Nein, auch Konkurrenzkampf ist nichts Neues. Und Ehrgeiz wird heute direkt aufs Handy geliefert. Du brauchst nur die richtige App, die dir täglich sagt, wie gut das Fitnesstraining und wie entspannend die Yogaübung wirkt. Also los! Bloß nicht schlappmachen, weiter, immer weiter, schließlich wolltest du es doch genau so.

Doch eines Morgens sagt Marlene einfach Nein. Zum Wecker. Zum Telefon. Bleibt im Bett liegen. Dröhnt sich zu. Genug. Erst einunddreißig Jahre alt hat sie sich bereits kaputtgeschuftet. Menschen wie Marlene erscheinen nicht auf Drogenstatistiken, Menschen wie Marlene bleiben kurz liegen, dann stehen sie wieder auf, dann machen sie weiter. Irgendwie. Als Marlenes Hausarzt, dem sie ihre Drogenabhängigkeit beichtet, ihr ein Rezept für ein Antidepressivum in die Hand drückt und ihre Krise mit banalen Worten kleinredet, weiß Marlene nicht, ob sie lachen oder weinen soll.

Kathrin Weßling schreibt in ihrem dritten Roman mit ihrer gnadenlosen Beobachtungsgabe und messerscharfen Sprache über eine Arbeitswelt, die durch fehlende Perspektiven glänzt, Menschen mit schönen Worten einlullt und jede, die rausfällt, sofort ersetzt. Weßling schreibt, wie dieser Zwang zur Arbeit ans sich selbst, diese sogenannten Selbstoptimierung, Druck auf eine ganze Generation junger Menschen ausübt und im Grunde weniger mit Selbstoptimierung als mit Manipulierbarkeit und Machbarkeit zu tun hat.

Weßling schreibt auch diesmal nicht über große Dramen, sondern darüber, wie jene Dinge, die die Menschen kaputt- und krankmachen, meist ganz klein und unscheinbar anfangen, fast unsichtbar sind und scheinbar banal. Ein Buch, das mich in seiner Alltäglichkeit fast umhaut und beim Lesen wehtut.

Unterwegs im Schwarzwald

Du könntest eigentlich das Zelt mitbringen, hatte ich vor einer Woche zum Liebsten gesagt. Wir könnten ja mal wieder. Den Liebsten muss man für solcherlei nicht erst groß überreden und so planten wir am letzten Donnerstagabend – er war ein paar Stunden vorher angekommen – einen kleinen Ausflug mit Zelt und schön und Natur und nicht zu weit und so. Innerschweiz? Hm. Joa. Oder Züri Oberland? Hm. Oder – wie wärs mit Schwarzwald? Wutachschlucht?

Der Zeltplatz, den wir aus dem Netz fischten, hatte sogar schon geöffnet und so haben wir am Samstagvormittag das Auto gepackt und sind losgefahren. Weit ist es ja nicht, aber weil die Grenze von all den Schweizer EinkaufstouristInnen verstopft war, fuhren wir einen kleinen Umweg und erreichten um eins den [Camping Stühlingen](#).

Das Zelt hatten wir rasch aufgebaut – direkt beim gedeckten Pavillon mit drei Tischen darunter – und schon bald waren wir zu Fuß unterwegs. Ja, diese kleine Wanderung war genau das, was ich gebraucht hatte!

Nach einem kleinen Einkauf entfachten wir am Grillplatz am Ende des Campingplatzes ein Feuerchen und grillten unser Abendessen. Seelenwohltuend. Und ja, auch gut gegen die Kälte, ist so ein Feuer. Schließlich wurde es eine ziemlich kalte Nacht im Zelt, fünf Grad oder so, und es dauerte am Morgen eine ganze Weile, bis wir wieder warm hatten. Zumal die Sonne eine Weile brauchte, bis sie die Hügel überwunden und unsern Zeltplatz gefunden hatte. Zu allem Übel hatte ich Bauch- und Kopfweh und aus unerfindlichen Gründen meine Kopfwhe-tabletten nicht eingepackt. Mist aber auch.

Die nächste notfalldiensthabende Apotheke war in Neustadt bei Titisee und so planten wir kurzerhand um. Statt die Wutachschlucht zu erwandern, stand nun Tabletten kaufen auf dem Programm. Bis die Tabletten wirken würden, beschlossen wir es ruhig anzugehen. Überhaupt ... es ruhig angehen ist eh genau richtig. Nach einem kleinen Spaziergang am Neustadter Stadtrand mit Sonnetanken fuhren wir an den nahen Titisee, das ich alsbald 'das Büsum, Helgoland und Interlaken des Schwarzwaldes' nannte. So viele Touristen und Touristinnen auf einen Haufen! Von überall. Lange hielten wir es hier nicht aus. Uns zog es in die Natur und so fuhren wir doch noch in die Wutachschlucht, wie es uns die Zeltplatzbesitzerin am Vorabend ans Herz gelegt hatte.

Der Wegweiser in die [Lotenbachklamm](#) sprang uns beiden beim Wanderparkplatz bei der Schattenmühle sofort ins Auge. Da wir beide wegen der kalten Nacht wenig erholsam geschlafen hatten, beschlossen wir diese eher kurze Wanderung zu machen – knapp anderthalb Kilometer rauf und später wieder runter. Eine weise Entscheidung!

Zum einen war es ein wunderbares Stück Weg über felsiges Terrain, genau nach unserem Geschmack, zum anderen waren alle Leute unterwegs sehr freundlich und rücksichtvoll. Die Klamm? Einfach nur wunderschön! Sonnenlicht, das durch frühlingzartes Blätterdach fällt. Das Rauschen des Lotenbachs tat das seine. Meine Sinne waren weit offen und das Kopfweh endlich

vergangen. Oben angelangt fanden wir eine Wiese, die geradezu zum Picknicken und zu einem Nickerchen einlud. Herz, was willst du mehr?

Später, zurück auf dem Zeltplatz, waren deutlich mehr CamperInnen auf dem Platz und 'unser' Pavillon besetzt. Für die Nacht und den Montag war zudem Regen angesagt, sodass wir kurz überlegten, ob wir das Zelt abbauen und nach Hause fahren sollten. Nach einigem Hin und Her entschieden wir uns stattdessen, das Zelt hinten beim Grillplatz aufzubauen. Dass das erlaubt war, hatten wir erst am Samstagabend erfahren. Beim Grillplatz steht ein Schutzdach neben dem kleinen Bürohäuschen. Warum eigentlich nicht darunter das Zelt aufbauen?, fragte ich. Hey, super Idee, meinte der Liebste, das machen wir! Dann müssen wir am Morgen, wenn es regnet, nicht direkt aus dem Zelt in den Regen hineinklettern.

Wieder entfachten wir ein Feuer. Der Regen hielt sich brav zurück und wartete, in den Wolken hockend, die Nacht ab. Unser zweiter Abend in Stühlingen war deutlich wärmer. Was doch so ein paar Grade ausmachen! Auch die Nacht war weniger kalt als die vorherige und so schliefen wir beide tief und fest und wachten erholt und erfrischt auf. Das bisschen Regen, das nachts gefallen war, hatte uns nicht gestört. Am Morgen schien wieder die Sonne und so konnten wir gemütlich frühstücken und das Zelt abbauen.

Wir hatten uns entschieden, an die Rheinfälle zu fahren. Die größten Wasserfälle Europas. Und ja, ich bin tatsächlich – trotz der Nähe – noch nie dort gewesen, während Irgendlink, der ja ein paar hundert Kilometer weiter weg wohnt, schon einige Male – zuletzt auf der [Flussnoten-Rheinradeltour](#) – diese tosenden Wassermassen bestaunt hat.

Wenn schon, denn schon!, sagten wir uns und kauften Tickets für eine kleine Hafенrundfahrt. Uns hats gefallen.

Noch hielt das Wetter, obwohl die Sonne ab und zu Wolkenverstecken spielte, und so beschlossen wir, über Land zu fahren und irgendwo, an einem schönen Hügel, eine kleine Wanderung mit Picknick einzulegen, bevor wir wieder nach Hause fahren würden.

Unsere Pläne fielen buchstäblich ins Wasser. Der Regen hatte sich uns an die Fersen, an die Räder, geheftet und war immer genau dort, wo wir lang fuhren. Zuerst dem Lauf des Rheins folgend, später quer über Land. Und immer war der Regen auch schon da.

Okay, dann picknicken wir halt an meinem Esstisch!

+++

Nur schon zwei Tage reichen manchmal, um den Kopf wieder ein bisschen freier zu bekommen und all das, was uns im Alltag so selbstverständlich vorkommt, als wertvoll vor Augen zu führen. Ich sage ja nur: Badewanne.

Die kleine Wildnis

Meine erste Nacht unter freiem Sternenhimmel erlebte ich ziemlich spät. Ich muss bereits etwa siebzehn Jahre alt gewesen sein. In einem Pfingstlager war es; und ich erinnere mich kaum mehr an Details. Eigentlich nur noch daran, wie erstaunt ich gewesen war über die Feuchtigkeit des Frühsommersmorgens im Wald.

Später hatte ich immer mal wieder mit Freundinnen und Freunden die eine oder andere Nacht in der freien Natur verbracht – von Zeltplätzen einmal abgesehen. Aber auch in der Wildnis häufiger mit Zelt drumrum als ohne. Und obschon ich Nächte im Zelt liebe, ist doch dieses Gefühl, unter dem freien Sternenhimmel zu schlafen, durch nichts zu übertreffen. (Natürlich spreche ich von warmen (Früh-)Sommernächten, denn ich friere schnell.)

Bereits vor vielen Jahren machte ich mir Gedanken darüber, wie es wohl wäre, einmal ganz allein in der Natur zu übernachten. Hätte ich eine [Löffelliste](#) – eine Liste also mit Dingen drauf, die ich tun will, bevor ich eines Tages den Löffel abgebe –, wäre 'allein unter freiem Himmel schlafen' sicher einer der ersten Punkte. Gewesen. Denn jetzt kann ich diesen Punkt ja abhaken. Wobei ... ich ahne, dass es nicht meine letzte Alleinnacht war.

Dass ich es endlich getan, gewagt, habe, verdanke ich der lieben M. (2), die mich gestern eigentlich hatte besuchen wollen. Zu Fuß startete sie am Samstagmorgen fünfzig Kilometer von mir entfernt und näherte sich meiner Wohngegend dem Lauf der Aare folgend, dem Fluss der unsere Wohnorte miteinander verbindet.

Ich selbst machte mich erst am späten Samstagnachmittag auf den Weg. Mein Fahrrad belud ich mit Schlafsack, Matte, Überlebensdecke, Buch, zweieinhalb Liter Wasser, Picknick, Zahnbürste und einem guten Buch. Klingt nach wenig, ist aber dann doch einiges an Material.

Auf mir wohlbekanntem Weg fuhr ich der Aare entlang und hielt immer mal wieder Ausschau nach einem schönen Platz, zumal ja nicht die Radtour im Vordergrund stand. Ich kenne hier viele schöne Plätze, denn ich bin nicht weit von hier aufgewachsen und habe als Jugendliche und auch später, als ich schon mal in der Gegend gewohnt hatte, viele schöne Sommerabende am einen oder anderen Kies- oder Sandstrand und auf dieser oder jener Halbinsel verbracht.

Dass diese noch immer heiß begehrt sind, musste ich schnell feststellen. Alle Lieblingsplätze, die ich beim Vorüberradeln sah, waren besetzt. Und beschallt. Womit wir beim Punkt wären, warum ich mich bisher vor so einer Nacht in der Natur gefürchtet hatte. Die Leute. Das Partyvolk. Menschen, die lärmten. Weniger also die Natur, obwohl auch diese natürlich meinen ganzen Respekt hat.

Ich ließ die lärmenden Menschen links liegen und fuhr weiter. Und auf einmal war er da, der Flow. Die Ruhe. Ich machte immer wieder Pausen, setzte mich auf sonnige und auf schattige Bänke; und auf Steinstufen, badete die Füße und genoss es einfach zu sein. Ich blieb immer genauso lange, wie ich mich an einem Ort wohl fühlte. Und immer nur dort, wo ich mich wohlfühlte. In mir drin das ruhige Wissen, dass ich jederzeit umkehren und nach Hause radeln könnte.

Selbst als ich bereits meinen Platz für die Nacht gefunden hatte, war diese Ruhe in mir, dass ich nichts muss, ich muss niemandem etwas beweisen. Da war einfach diese tiefe, innere Gewissheit, dass es gut ist, wie es ist. Zwischen einem Rapsfeld und einem Waldrand, auf einem Stück Wiese, fand ich schließlich meinen Platz. Eigentlich für einen Frischling in Sachen 'Schlafen unterm Sternenhimmel' perfekt. Hier würde ich meine Ruhe haben, fernab vom Partyvolk. Vom Radweg nicht allzu weit entfernt, aber wegen des Rapsfeldes war ich hier praktisch unsichtbar.

Derweil hatte auch M. mit der Schwierigkeit zu kämpfen, dass überall an den Stränden und schönen Plätzen schon Menschen waren. Schließlich fand auch sie einen Nachtplatz. Und ja, auch für sie war es das erste Mal allein unterm Sternenhimmel. Wir schrieben hin und her und nach einem kleinen Anruf beim Liebsten legte ich mich um zehn bereits schlafen. Es war dunkel und das Beobachten der Nacht spannender als mein Buch. So blieb ich noch eine Weile wach und lauschte dem Glücksgefühl in mir nach. (Endorphine und so.) Der Halbmond leuchtete mir ins Gesicht und tauchte alles um mich in ein sanftes Licht.

Überhaupt: Dämmerung. Sie ist für mich die schönste Tageszeit, wenn ich draußen schlafe. Noch nicht dunkel, noch nicht wieder hell. Zwischenwelt.

Während ich vor mich hindöste und den Geräuschen der Nacht lauschte (auch die Autobahn gehört dazu, fern zwar, aber hörbar), erinnerte ich mich an frühere Nächte unterm Sternenhimmel. Im Wald, am Gerzensee mit anschließendem Morgenbad, in St. Lup, in Israel, an der Melezza, anderswo an der Aare, zwischen den Mauern einer Ruine, immer mehr Orte und Nächte fielen mir ein und ich dachte dabei an all die Menschen, neben denen ich schon unterm Sternenhimmel geschlafen hatte. Verbundenheit. Frieden. Dankbarkeit. Und irgendwann schlief ich tief und fest ein.

Als ich um halb fünf pinkeln musste, war es noch dunkel, dunkler als beim Einschlafen, da sich der Mond nun woanders aufhielt; und es war kalt. Neun Grad. Diesmal dauerte es eine ganze Weile, bis mir warm wurde und ich weiterschlafen konnte. Kurz nach dem ersten Vogelgesang – 5:45 sagte mein Handy – döste ich wieder ein und verpennte den Sonnenaufgang.

Erst um halb acht wurde ich wieder wach. Richtig erholt fühlte ich mich. Richtig wohl. Richtig geborgen. Auch M. hatte es so ähnlich erlebt, doch weil sie am Vortag über dreißig Kilometer gewandert war, fühlte sie sich zu erschöpft zum Weiterwandern und fuhr mit dem Zug nach Hause. Genau das meint Selbstfürsorge. Genau das ist Selbstmitgefühl. Wir klopfen uns gegenseitig verbal auf die Schultern, wir Heldinnen.

Auf dem Heimweg fand ich einen Weg, den ich schon viel zu lange nicht mehr geradelt bin. Was für eine schöne Gegend eigentlich, in der ich lebe!

Und wie schön, dass ich ein Zuhause habe, eine warme Dusche, ein Bett. Dinge, die so selbstverständlich zu sein scheinen, wertschätze ich nach einer Nacht in der Wildnis definitiv mehr.

Die Bloggerei und die #DSGVO

Nun habe ich also meinen Tumblr-Account ins Datennirvana geschickt. Kein großer Verlust, da er eh nur eine Art Spiegelbild dieses Blogs hier war. Danke, EU-Datenschutz-Gesetzesrevision, danke!

Schlecht ist das Ganze ja grundsätzlich nicht, auch wenn das alles meiner Meinung nach überdimensioniert ist. Insbesondere die angedrohten Konsequenzen, die alle treffen können, aber vermutlich genau dort, wo es am meisten draufankäme, eh nicht greifen werden. Und ja, obwohl es mir gewaltig stinkt, mich mit einer Materie auseinanderzusetzen, die mir vorkommt wie eine Fremdsprache, die ich nur sehr rudimentär verstehe, habe ich in der letzten Zeit doch ein bisschen ausführlicher über Daten und unsere Leichtfertigkeit, mit ihnen umzugehen – »ich habe ja nichts zu verbergen!« –, nachgedacht.

Dennoch: Wozu der ganze Aufwand, wo ich doch einfach nur schreiben will?

Blogseidank habe ich schon seit Jahren ganz viele (unerwünschte) Daten am Bein. Daten, die ich weder nutze noch missbrauche. Aber sie sind da. Selbst dann, wenn ich alle Kommentare löschen würde, sind sie irgendwo. Gespeichert. Auf dem WP-Server. Von früheren Backups. Sogar, wenn auch verschlüsselt, auf meinem Rechner, von früheren, selbst heruntergeladenen Backups.

Ich nehme aber nicht nur, ich gebe auch, via Blog, persönliche Daten von mir preis. Laufend. Bigbrotheresk.

Mit <https://webbkoll.dataskydd.net/en> habe ich vorhin dieses Blog gecheckt und trotz relativer Sicherheit musste ich feststellen, dass Dinge an diesem Blog kleben, auf die ich als WordPress-Kostenlos-Userin keinen Einfluss habe. Wollte ich irgendwelche Sicherheitsplugins installieren, müsste ich zahlen.

Die Kommentarfunktion, so wie das aktuell überall empfohlen wird, habe ich ja eh längst ausgemacht, weil ich keine Energie für Diskussionen habe, doch, wie gesagt, die früheren Kommentare samt ihren Daten sind noch immer da. Und nun sind seit einer Weile auch die Teilen-Buttons weg und meinen LeserInnen sollte – hoffe ich – der so nervige wie notwendige EU-Cookies-einverstanden?-Balken angezeigt werden.

Mir stellt sich die Frage, ob das alles reicht. Ob mein Blog damit aus Datenschutzsicht nun sicher genug ist. (Zum Selbsttest gehts wie gesagt hier lang → <https://webbkoll.dataskydd.net/en>) Wo bleibt eigentlich das von WordPress versprochene große Update und wird es die verbleibenden Lücken schließen?

Ach, noch was: Müssen eigentlich nichtkommerzielle Bloggende – zumal unter einer Flagge wie WordPress – eine Datenschutzerklärung auf ihren Blogs haben? Darauf hat mir bisher noch niemand Antwort geben können.

+++

Ist das hier nun der Blogtod für uns (nicht kommerzielle) WordPress-Kostenlos-UserInnen?

Und ich? Ob ich dieses Blog schließen und ein neues, rein auf HTML basierendes öffnen soll, wie ich schon früher eins gehabt habe? Oder würde so ein Neuanfang auch mit einem neuen WordPress-Blog funktionieren, das von Anfang an nur Texte und Bilder hat, ohne jegliche Kommentarmöglichkeit und so weiter?

Doch wozu der ganze Aufwand?

Wie wichtig ist mir die Bloggerei noch? Und wie wichtig sind mir all die vielen FollowerInnen, die dank Twitter und FB hier mitlesen? Lesen sie überhaupt (noch)? Lebt dieses Blog überhaupt noch? ... sind wir, ~~nein~~falsch, bin ich nicht irgendwie blogmüde geworden?

Ich könnte ja einfach nur, bei Bedarf, auf Ello Texte posten und die herkömmliche Bloggerei an den Nagel hängen. Oder so.

Eine kleine Reisegeschichte | #kursnord

Fast ein kleines Wunder, dass wir jetzt hier sind. Am Birkensee. Dass wir auf diesem kleinen Steg sitzen. Den Wolken und der Spiegelung der Bäume beim Dunklerwerden zuschauend. Sogar Bier haben wir.

Den Campingplatz, den wir nach knapp sieben Reisetunden gefunden haben, hat mir das Handy angezeigt. Nach einem Nickerchen hatte ich eigentlich nur kurz nachschauen wollen, wie weit uns [Irgendlink](#) während meiner kleinen Auszeit gefahren hat. Boah, schon fast Hannover! Dank Brückentag war der Verkehr auf Deutschlands fetter Südnordachse moderat gewesen. Sogar Frankfurt war staufrei, und jetzt, es war kurz vor sieben Uhr abends, fuhr es sich ziemlich locker.

Ich könnte glatt bis Trelleborg durchfahren!, meinte der Liebste.

Doch diese Seen, die das Handy südlich von Hannover anzeigte ..., hm, da muss es doch Zeltplätze geben? Gibt es. Birkensee zum Beispiel. Für eine Nacht. Eher groß für unsern Geschmack und ziemlich nahe bei der Autobahn, was man erst nachts, wenn die Vögel schweigen, merkt. Das Zelt ist schnell aufgebaut und eingerichtet, routinierte Handgriffe. Noch sind manche Dinge nicht am richtigen Ort im Auto. Das muss sich noch finden. Wird es. Packordnungen finden sich immer. Sie wachsen aus Bedürfnissen heraus, aus Gewohnheiten und aus Vorlieben. Sollte eigentlich für alle Regeln gelten. Und für Gesetze auch gleich. Sie sollten uns dienen nicht knechten. Eins der Themen, über die wir gestern sprachen.

Mit niemandem kann ich aber auch so gut schweigen wie mit Irgendlink. Ein harmonisches Schweigen stiller Übereinkunft. Und Musik. Autoreisen ist Musik. Gestern mit den Shout Out Louds, mal wieder die lauten Schweden. Zur Einstimmung. Ich summe mit.

Bei Aua, in der Nähe von Machtlos, picknicken wir. In einem kleinen Dorf kaufen wir Brennsprit

für die nächsten drei Wochen. Weil man den in Schweden nicht überall so leicht bekommt.

Schweden? Sagte ich schon, dass wir unsere Route geändert haben? Noch am Donnerstag, als ich beim Liebsten anlagte, sahen unsere Reisepläne vor, uns über Belgien-Holland-Deutschland-Dänemark, der Nordseeküste entlang, nach Schweden zu schaffen. Doch am Donnerstagabend geisterte auf einmal die schwedische Ostsee durch unsere Köpfe. Sundsvall, sagt Irgendlink, nördlich von Stockholm. Aber selbst jetzt ist noch alles offen.

Das Auto machen wir noch am Donnerstag reisefertig. Sitze runter. Aussaugen.

Ich mach vorne die Sommerreifen drauf. Ich habe zwei Passende gefunden, sagt Irgendlink, und werkelt an den Radmuttern, während ich den Kompressor für die Druckluft bereitstelle, anschließe.

Bald ist das eine Sommerrad drauf, doch es braucht Luft, viel Luft. Die Pumpe für den Kompressor ist ausgerechnet jetzt kaputt. Oder verstopft. Geht nicht. Mit der Fußpumpe will es auch nicht klappen. Falsches Ventil. Also zurück auf Start. Sommerreifen wieder ab, Winterreifen wieder drauf. Ist halt so.

Am Abend bekommt mein Handy endlich einen neuen Akku – danke, Liebster! -, was Menschen mit schwächeren Nerven nicht wirklich zum Selbermachen zu empfehlen ist.

Fast ein Wunder, dass wir jetzt hier sind? Schon fünf Minuten, nachdem wir losgefahren sind, klappert das Auto. Oh nein, was kann das sein? Je weiter wir fahren, desto lauter klappert es. Da, eine Haltebucht!

Äh. Es waren zum Glück nur vier lockere Radmuttern, die wir im Eifer des Gefechtes – kaputte Pumpen und wieder zurückgewechselte Winterreifen – wieder anzuziehen vergessen hatten. Notabene natürlich beim ungewechselten linken Vorderrad.

Sagte ich schon, dass es ein kleines Wunder ist, hier zu sein?

Heute dann weiter nach Malmö. Die Brücke ruft!

((((Die Reisetexte kopiere ich hier jetzt nicht rein)))

Wieder daheim | #kursnord – im Rückblick

Würden wir überhaupt wegfahren, wenn wir über das Land, das wir bereisen wollen, im Voraus schon alles wüssten? Ich meine: so richtig wissen. Wissen, wie die Menschen in diesem Land, wie die Politikerinnen und Politiker ticken. Wie sie über Flüchtlinge denken zum Beispiel, oder wie sie mit ihren Ärmsten umgehen, mit Randgruppen, mit Kranken. Wie sie sich wirtschaftlich – gegenüber anderen Staaten und in eigenen Land – verhalten. Wie sie Umweltschutz konkret umsetzen. Wie sie mit ihren Minderheiten umgehen. Wie sie forschen und wie sie lehren. Was für

ein Schulsystem sie haben. Wie sie über Fremde denken.

Hätte ich Schweden bereist, wenn ich alles über dieses Land wüsste. Oder auch nur schon mehr wüsste als ich tatsächlich weiß? Anders gefragt: welche Fakten und welches Wissen würden mich hindern?

Das perfekte Land gibt es nicht. Vieles an Schweden mag ich, vieles betrachte ich heute – nach meiner fünften längeren Reise durch Schweden – deutlich weniger weichgezeichnet als noch vor Jahren. Und manches hat sich eben schlicht auch verändert in den letzten Jahren. (Ich schrieb darüber, ansatzweise zumindest.)

Dennoch erlaube ich mir auf Ferienreisen auch mal einfach nur das Offensichtliche zu sehen. Die Natur zum Beispiel. All die schönen Plätze. Die fast überall sehr freundlichen Menschen. Ich verhalten mich unkritischer, als ich es sonst bin und erwarte für einmal nicht hinter jedem Glücksmoment einen Hammer. Ufassend wahrnehmend, ja, das schon, aber für einmal nicht alles hinterfragend. Natürlich könnte ich nicht auf Dauer so leben – so unkritisch, so oberflächlich – aber für die Dauer von drei Wochen habe ich es mir erlaubt.

Ich habe es mir erlaubt, zu genießen. Das fast ständig gute Wetter. Die Schönheit der Natur. Die Weite. Die gute Meerluft. Das Barfußlaufen über Sand- und Felsstrände. All die Sonnenuntergänge. Die Kiefernwälder. Die Gerüche von all den vielen Blumen und Blüten. Der Wind auf meiner Haut. Das entspannte Fahren auf ruhigen Straßen. Die Sprache mit ihren fremden Lauten und Buchstaben. Spaziergänge durch Wälder und Städte. Unsere Wanderungen.

Im Sieb der Erinnerung bleiben letztlich diese kraftspendenden Erlebnisse. Obwohl es all die anderen natürlich auch gab. Die kalten Nächte an der Hohen Küste zum Beispiel oder die müden Beine nach unserer Zwanzigkilometer-Wanderung, doch schon jetzt stelle ich fest, dass die mühsamen Momente schon fast nicht mehr abrufbar sind.

Well done, Sofasophia!

Meine Batterien fühlen sich seit langem das erste Mal wieder so richtig aufgefüllt an und ich hoffe, dass ich diese Energie halten kann.

Ferien machen ist nicht schwer,
Alltagsleben umso mehr?

Wir werden sehen.

[Die Bilder sind nun auf unseren Rechnern und vielleicht werde ich in den nächsten Tagen noch eine Galerie einstellen. Mal schauen.]

Ein Ferienreise-Bilderbuch | #kursnord

In meinem Bildern reise ich hier nochmals von Süddeutschland nach Nordschweden, südwärts durch Mittelschweden, Norddänemark und zurück nach Hause.

1. Etappe (11. Mai – 15. Mai 2018)

An den ersten beiden Tagen reisten wir durch Deutschland und Süddänemark und erreichten am zweiten Abend die Öresundbrücke und Malmö. Von dort aus fuhren wir an den nächsten Tagen immer weiter der Ostseeküste entlang nordwärts.

Campingplatz Birkensee: Blick vom Zelt aus über den See | Schaufenster eines Antiquitätenladens in Celle | Auf der Fähre von Puttgarden nach Dänemark | Öresundbrücke | Ostseestrand in Malmö mit Brücke | Frühstückstisch auf dem Camping Malmö | An der Südküste Schwedens | Ales stenar, die Steine von Käseberga, eine Art Jahresuhr | Morgendlicher Blick aus dem Zelt | Wurzeln eines gestürzten Baumes am Strand von Oknö | Ostseerauschen | Feierabend auf dem Camping Oknö; Irgendlink twittert | Ein Haus im Heimatmuseum in Mönsterås | Im Heimatmuseum Mönsterås

+++

2. Etappe (16. Mai – 22. Mai 2018)

Von Oknö aus ging es weiter an die Hohe Küste. Vorbei an Stockholm – zum Frühstück nach einer Wildzeltnacht nach Uppsala – und weiter Richtung Hudiskvall, Härnösand und Norrfällsviken, dem 'Kern' unserer Reise.

Typischer schwedischer Zaun unmittelbar bei unserm Wildzeltplatz | Uppsalas Innenstadt mit Universität und Kirche | In Uppsala: Das Spiegelbild der monumentalen Kirche in einer Fensterfront | Wir rasten bei Axmar bruk, einer alten Mühle mit Burg und kleiner Siedlung | Alteisen einmal anders. Hübsch dekoriert | Panorama am noch geschlossenen Strand bei Hölick, wo wir hatten campen wollen | Auf der großen Brücke von Sundsvall | Sundsvall | Campingplatz Härnösand – ein Platz wie aus dem Schweden-Bilderbuch | Apfelzimt-Trinkjoghurt – eins unserer bevorzugten schwedischen Suchtmittel | Dass diese Wanderung 20 Kilometer lang werden würde, wussten wir am Anfang noch nicht | Was für eine Bucht – als wären wir die einzigen Menschen! | Doppelbaum | Sonnenuntergang über Härnösand | Auf dem Weg nach Norrfällsviken rasten wir bei der großen Hängebrücke (Hochküstenbrücke [Sandöverken] zwischen Hornön und Mörtsal) | Die Hängebrücke zwischen den Bäumen | Unterwegs ... aus dem Rückspiegel | Norrfällsviken hat den atemberaubendsten Felsstrand ever seen | Irgendlink fotografiert das Boot | Und schon wieder ein Sonnenuntergangsbild | Auf dem Weg nach oben: unterwegs auf dem Slåttdals berget | Durch die Slåttdals skrevan | Auf dem Berg: Was für eine Aussicht! | Und gleich noch ein Aussichts bild | Am Abend schleicht ein Fuchs um unser Zelt | Wir haben ein warmes Kieferzapfen-Feuer, denn die Nächte sind kalt | Eine winzige und sehr seltene Orchideenart ganz in der Nähe des Campingplatzes | Bei der Brücke machen wir nochmals Pause auf dem Rückweg Richtung Süden

+++

3. Etappe (23. Mai – 27. Mai 2018)

Von der Hohen Küste fahren wir südwärts über Uskavigården und Örebro nach Göteborg. | Noch ein Sonnenuntergangstimmungsbild zum Abschied. Danke Schweden! | Spiegelbildspielerei – das etwas andere Selfie. Zu zweit | Die Rastmarie winkt den Reisenden zu | Kind beim Entenjagen auf einem Platz in Örebro | Auf Örebros Wasserturm respektive Aussichtsturm betrachten wir die Stadt von oben | Unser Lieblingscampingplatz Uskavigården – hier bleiben wir zwei Nächte: Weils so schön ist. Und wegen der Minigolfanlage. | Örebro von unten – beim Spaziergang | Göteborgs Strand gibt nach dem Regen alles, um uns den Spaziergang zu verschönern. | Beim Wandern an der Hohen Küste habe ich von Irgendlink einen Blumentopf gewonnen. In Härnösand habe ich diesen Lavendelstock ausgewählt, der seither mitreist

+++

4. Etappe (28. Mai – 1. Juni 2018)

In Göteborg nahmen wir die Fähre nach Frederikshavn in Dänemark. Am dänischen Nordzipfel haben wir eine Nacht gezeltet und sind schließlich der Nordseeküste entland via Rømø zurück nach Deutschland gefahren.

Auf der Fähre von Göteborg nach Frederikshavn | In der Nähe vom Campingplatz in Skagen am Nordzipfel Dänemarks steht eine versandete Kirche. Hier hat es nämlich überall Wanderdünen. | In dieser schwedischen Leichtbierdose habe ich Meerwasser, Sand und Steine von Stenen dem allernördlichsten dänischen Strand mitgenommen. | Beeindruckend: Hier treffen Ost- und Nordsee aufeinander, Kattegat und Skagerrak. | An der Westküste finden wir ein weiteres versandetes Bauwerk: Einen Leuchtturm. | Was für eine Klippe, direkt beim Leuchtturm! | Ganz oben: Der winkende Irgendlink auf dem Leuchtturm. | Rømøs unendlicher Strand. Hier gönnen wir uns ein herrlich erfrischendes Nordseebad nach einem heißen Tag. | Nicht nur lang, auch breit ist er, der Strand hier. | Und weils so schön ist: ein Rømø-Sonnenuntergang, der letzte skandinavische für diesmal. | Abendspaziergang vom Campingplatz aus: Meer und Pferde | Sag Ciao, lieber Lavendel, sag Ciao, Rømø!

Ich bedanke mich bei allen, die mitgereist sind.

Plädoyer fürs Unvollkommene

Ja, das muss so. Dieses M im Titel war eigentlich ein der Müdigkeit geschuldeter Tippfehler, doch als ich ihn korrigieren wollte, lachte er mich aus:

Du plädierst für Unvollkommenheit und willst mir an den Kragen? Wie konsequent ist das denn bitte?

Seit bald zwei Wochen steht dieser Text hier. So ungefähr jedenfalls. Als Entwurf. So lange schon

tüftle ich also an Sätzen und Aussagen herum. Gestern habe ich sogar statt 'speichern' versehentlich 'veröffentlichen' angeklickt und darum war der Artikel etwa zehn oder zwanzig Sekunden online. Schnell habe ich ihn wieder aus dem Netz geholt, denn er war ja noch gar nicht fertig. Noch nicht perfekt genug. Äh ...

Ob Vollkommenheit im unvollkommenen Zustand nicht doch irgendwie viel erträglicher ist? Anders gefragt: Sind wir denn nicht alle schon irgendwie vollkommen. Alles da. Eigentlich. Aber eben. Es gibt da so viel zu feilen, so viel zu perfektionieren, so viel zu bedenken, zu verändern, zu machen. Obwohl alles da ist. ([Schrödingers](#) Vollkommenheit sozusagen.)

Ist Perfektionismus womöglich eine Vermeidungsstrategie, die darauf hinzielen soll, uns unverletzbar zu machen?

Unverletzbarkeit, Unangreifbarkeit – zwei Schutzbedürfnisse, denen wir mit viel und gleich noch mehr Selbstoptimierung entsprechen wollen. Je schneller die Welt sich dreht, desto besser müssen wir sein. Meinen wir, sein zu müssen.

Ich kenne vor allem junge Frauen, die der Selbstoptimierung, dem Selbstoptimierungswahn verfallen. Noch besser, noch schöner, noch bezaubernder, noch erotischer, noch deeper wollen sie sein. Dass die sozialen Medien diesem Wahn Vorschub leisten, ist bekannt. So viel Schein ist mir suspekt ...

Wie las ich neulich?

»Das polierte Glück der andern schmälert das eigene

Soziale Plattformen, auf denen «schöner leben» zelebriert wird, wirken in dieser Hinsicht wie mächtige Neidgeneratoren. Allein schon die schiere Zahl an Vergleichsmöglichkeiten mit hunderten von Freunden kann unser Selbstbewusstsein strapazieren.«

Quelle: www.srf.ch/kultur/netzwelt/

Wir messen und vergleichen. Ständig. Und wir setzen uns ständig unter Druck. Und noch mehr Druck. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit – Hauptsache wir haben eine glatte Fassade. Alles dreht sich darum, den Ansprüchen zu genügen, die wir denken, dass andere sie an uns haben. Oder wir selbst. Denn auch das ist Perfektionismus: Wir halten uns nur bedingt liebenswert, solange wir nicht unsern hohen Ansprüchen genügen, die wir an uns haben. (Dieses Wir meint alle, die sich betroffen fühlen. Ich kenne da so einige ...). Ich behaupte, dass das hier eine Ursache für viele Krankheiten ist.

Bis zu einem gewissen Grad kann uns Konkurrenzkampf ja inspirieren und herausfordern, etwas Neues auszuprobieren, aber jener Konkurrenzkampf, der heute oft praktiziert wird, ist lebensfeindlich, lebensgefährlich. (Vergessen wir dabei aber nicht, dass am meisten Druck von uns selbst kommt.) Bei all dem aus Angst geborenen, oft sehr existentiellen Druck, dem so viele Menschen ausgesetzt sind, ist uns das Miteinander abhanden gekommen. Im Blick auf den eigenen

Kampf verlieren wir den solidarischen Blick aufs große Ganze. Und ja, das meine ich durchaus auch politisch.

Umso mehr freue ich mich immer, wenn ich inmitten all der Schlammschlachten in den Medien eine Perle finde. Menschen, die einander unterstützen. Wie in diesem kleinen Film, den ich neulich schon auf FB und Twitter geteilt habe.

Das ist der > [Spendenlink](#).

Oder, oder, oder ...

Ja, es gibt sie, diese Menschen. Und ich ziehe vor ihnen dankbar meinen Hut, auch wenn ich selbst im Moment aktiv nicht viel tun kann.

Was ich zu tun versuche:

- Nicht wegschauen, aber beim Hinschauen den Fokus immer wieder auf Heilsames zu richten versuchen (was mir oft nicht gelingt)
- Mir bewusst machen, woher der ganze Druck kommt, der so viele Menschen erfasst und sich an Feindbildern vollfrisst. Es ist die Angst mit all ihren Gesichtern. Angst vor dem Fremden, Angst vor dem Unbekannten, Angst vor der Zukunft. (Sie wirkt auf viele wie eine Droge, sagte Irgendlink neulich. Sehe ich auch so.)
- Mir bewusst machen, dass wir alle miteinander verbunden sind.
- Mir bewusst machen, dass wir alle eine Art Werkeinstellung in uns haben, die auf 'Lebenserhaltung und Gemeinschaft' programmiert ist. Wäre. Ist. (Leider ist dieses Programm bei ganz vielen Menschen aus vielerlei traurigen Gründen nie installiert und konfiguriert worden, viele von uns haben stattdessen mehr oder weniger ständig den Notfall- und Überlebensmodus eingeschaltet.)
- Mir bewusst machen, dass ich mit meinem 'göttlichen Kern' (Seele, innere Mitte etc.) verbunden sein kann, wenn ich das will.
- Mich mit meinem 'göttlichen Kern' verbinden.

Ich ahne, dass es letztlich die Verbundenheit mit diesem 'göttlichen Kern' in uns ist, die uns hilft, wenn wir Hilfe brauchen. Verbundenheit mit mir selbst, mit meiner Mitte, mit meinem göttlichen Inneren, mit diesem mit allem und allen verbundenen weisen Zellkern. Könnte er es gar sein, der auf uns aufpasst, der uns unterstützt, wenn wir ihn brauchen, zumal er ja nicht an Zeit und Raum gebunden ist? (Von all den göttlichen Theorien scheint mir das eigentlich die Nachvollziehbarste. Zumal ich nicht an einen Gott außerhalb von uns Wesen glauben kann. Aber ich kann auch nicht an nichts glauben.)

Schon seit längerem bin ich davon überzeugt davon, dass jegliche Religion, jeder Glaube, jede Spiritualität, jede Lehre, jedes Dogma, jeder kluge Gedanke und jede esoterische oder sonst wie

geartete Weisheit ein Flop ist, wenn wir sie praktizieren ohne mit uns selbst – mit unserm weisen Kern – verbunden zu sein. Und damit meine ich jetzt weder Hokuspokus, noch Gebete, noch Rituale (die können, müssen aber nicht, dabei helfen). Ich meine schlicht und einfach diese innere Selbstverbundenheit: Auf sich hören. Sich spüren. Sich selbst wahrnehmen. Sich vertrauen. Klingt einfach. Der Weg dorthin ist allerdings zäh, denn wir haben möglicherweise Erfahrungen gemacht, die dazu beitragen, dass wir den Zugang nach innen nach und nach verbarrikadiert haben.

Du musst nicht dem Leben vertrauen, sagte einst sinngemäß eine kluge Frau zu mir, denn das Leben ist gefährlich. Du hast selbst erlebt, dass sich von einer Minute auf die andere alles verändern kann. Das Leben ist unberechenbar. Die Natur, die Welt, die Erde ist unparteiisch, neutral, wild. Es ist ratsamer, wieder dir selbst zu vertrauen, wieder Vertrauen in dich zu finden. Den Mut finden, dich in deinem So-Sein, in diesem Schwachsein, in diesem Unvollkommensein anzunehmen.

Dich auszuhalten in deinem So-Sein.
Zulassen statt verändern.
Sein statt werden.
Das Chaos in dir tolerieren.
Im Frieden sein, mit dem, was ist.

Und genau darum geht es mir, bei diesem meinem Plädoyer zum **U**mvollkommenen: Lasst uns wieder menschliche Menschen sein. Menschen, die es wagen, andere um Hilfe zu bitten. Die es wagen, zu sein. Die es wagen, schwach zu sein. Und die es wagen, zu fallen. Lasst uns einander Raum geben, zu fallen. Und einander aufzufangen.

Ein vollkommenes Leben gibt es nicht. Keine noch so schöne Blüte ist vollkommen, und wenn auch nur darum, weil sie eines Tages verblüht. Und auch die Hochglanzmensen in den Medien, die so tun, als ob alles gut sei, haben ihre wunden Stellen.

Ich darf so sein – du darfst so sein.
Ich muss nicht erst etwas werden – du musst nicht erst etwas werden.
Ich bin – du bist.
Unvollkommen.
Unperfekt.
So what?

»Manchmal frage ich mich, ob wir statt Durchhalteparolen zu verbreiten, nicht besser daran täten, jemandem weich aufzufangen, damit er sich endlich fallen lassen kann«, [twitterte ich neulich](#).

Und jetzt klicke ich einfach auf 'Veröffentlichen', auch wenn dieser Text noch sehr unvollkommen ist.
So what?

Du fehlst | Die Anthologie

Ohne dich

Als du auf einmal nicht mehr da warst, blieb die Welt nicht stehen. Auch mein Atem floss weiter und sogar mein Herzschlag setzte nicht aus. Heute jedoch bekomme ich kaum Luft, wenn das Leben besonders scharfkantig auftritt. Auch das Holpern kam erst später.

Als du auf einmal nicht mehr da warst, sah meine Welt noch fast gleich aus wie vorher. Aber nichts passte mehr.

Seit du nicht mehr da bist, ist da, wo du warst, nur noch dieses Loch. Auch nach all den Jahren ist deine Absenz zuweilen schier unerträglich.

Du fehlst mir.

Deine Stimme, wenn du „Mama!“ sagtest. Wie du es sagtest. Wie ein Lied. Ach, und deine Stimme, wenn du beim Spielen mit deinen Kuscheltieren vor dich hin gesungen hast.

Und wie du mir vorgesungen hast, dass du mich lieb hast. Nur wenige Wochen, bevor du für immer gegangen bist.

Weiterlesen?

Am **20. Juli** erscheint das Buch **DU FEHLST**, für welches ich obige Geschichte geschrieben habe. Eine von fünfzig Geschichten, die aus 730 Beiträgen für das Buch **DU FEHLST** ausgewählt wurde.

60% des Erlöses gehen an Hospize und helfen so Menschen dabei, Leben, Abschied und Sterben so würdig wie möglich zu gestalten

Einen Blick ins Buch gibt es auf der Verlagsseite > q5-verlag.de

Zu kaufen wird diese Anthologie in allen Buchhandlungen sein.

+++

Ich mag die Texte, die ich bisher gelesen habe, sehr. Das Buch eignet sich gut als Geschenk für Menschen, die einen lieben Menschen verloren haben.

Dass neben dem Text einer lieben Freundin auch einer von Irgendlink mit im Buch ist, freut mich ganz besonders und obwohl ich die anderen Autorinnen und Autoren nicht kenne, stehe ich voll und ganz hinter diesem Buch.

Ich hoffe, dass es viele Menschen lesen, teilen, verschenken und sich bewusster und intensiver mit unser aller Vergänglichkeit auseinandersetzen.

+++

In eigener Sache:

Dieser Tage bestelle ich einige Exemplare beim Verlag. Wer das Buch gerne über mich beziehen möchte, damit ich (und/oder Irgendlink) eine kleine Widmung hineinschreiben kann, darf mir gerne eine [Mail](#) schreiben.

(Die Preise sind die gleichen wie im Buchhandel: € 19.99/ca. 24 Fr. zuzüglich Versandkosten.)

Dass du nicht mehr leben willst. Ein Brief | #Depression #notjustsad

Lieber Mensch

Du sagst, dass du keine Kraft mehr hast, weiterzuleben. Dass das Leben so weh tut, dass du es kaum mehr erträgst. Ich sehe deine Tränen. Ich spüre deinen Schmerz. Ich höre dir zu, halte dich und weine mit dir. Ich versuche, zu verstehen, auch wenn ich weiß, dass das nicht wirklich geht.

Du magst nicht mehr leben. Immer wieder sagst du es.

Die Fragen, die ich mir stelle, wenn ich dich das sagen höre, sind vielleicht nicht die, die sich die meisten anderen stellen. Ich studiere zum Beispiel definitiv nicht über deine Zwangseinweisung in die Psychiatrie nach. Und nein, ich studiere auch nicht darüber nach, wie ich dich retten könnte.

Ich versuche einfach nur zu fühlen, wie du dich wohl fühlst. Ich nehme dabei wahr, was dir jetzt weh tut, aber ich nehme auch wahr, was früher war. Was du schon alles erlebt hast. All das, was dich schon als sehr junger Mensch immer wieder aufgerieben hat. (Natürlich gelingt mir das nicht ohne Vergleiche mit meinen eigenen Wunden, doch solange ich mir dessen bewusst bin und nicht von mir auf dich schließe, ist das in Ordnung. Zumal ich ja deine Wunden nicht heilen kann. Ich kann bestenfalls Salbe auftragen.)

Ja, es ist eine verdammte Scheiße, was dir da alles passiert ist, was du alles erlebt hast. Was dich alles geprägt hat. Schrecklich auch, dass damals niemand da war, der dir geholfen hat. Nein, niemandem dürfte das passieren, auch nicht Teile davon. Kein Mensch darf einem anderen Menschen solche Dinge antun! (Auch wenn man selbst kaputt ist, darf man andere Menschen nicht kaputt machen.) Es geschieht dennoch. Tagtäglich.

Ich spüre dein Leid. Manchmal ist es für mich als ZuhörerIn schier unerträglich schmerzhaft. Wie viel schlimmer muss es dann für dich sein?

Ja, ich verstehe, dass du nicht mehr leben magst.

Die Fragen, die ich mir stelle, sind nicht: Wie kann ich dich retten? Wie kann ich verhindern, um

jeden Preis, dass du dir etwas antust, dass dir das Leben nimmst?

Damit wäre dir nicht geholfen, nicht wirklich. Ich darf dich nicht zum Leben zwingen.

Die Fragen, die ich mir stelle, lauten: Womit kann ich dich überzeugen, dass sich ein Weiterleben lohnt, trotz all des erlebten Bullshit, trotz all der Feindseligkeiten auf dieser Welt und in deiner Umgebung, trotz all der existentiellen Ängste, die in deinem Leben sehr real sind? Wie kann ich dir erlebbar machen, dass du um deinetwillen ein liebenswerter Mensch bist, auch wenn du keine Kraft mehr hast? Wie kann ich dich unterstützen? Wie kann ich dazu beitragen, dass die Welt ein Ort ist, auf dem es sich auch für Menschen, die keine Kraft mehr haben, erträglich leben lässt.

Ich bin die Letzte, die es verurteilen oder nicht verstehen würde, wenn du eines Tages genug hast und den Tod wähltest. Du würdest eine große Lücke hinterlassen, nicht nur bei mir, bei anderen, aber ich würde es akzeptieren.

Ich wünsche mir, dass du nicht in erster Linie aus Rücksicht auf andere hier bleibst, am Leben. Ich wünsche dir, dass du in erster Linie dir zuliebe leben kannst.

Ja, das ist es, worüber ich nachdenke, während ich dir zuhöre. Während ich deine Tränen sehe. Während ich deinen Worten und deinem Schmerz lausche.

Mögest du entdecken, wie gut es sich anfühlt, dir zuliebe zu leben.

Mögest du dich lieben, von Kopf bis Fuß, immer ein bisschen bedingungsloser, immer ein bisschen befreiter vom Denken und den Rückmeldungen anderer.

Du bist es wert. Du bist liebenswert.

Ich habe diesen Brief für dich geschrieben – und für dich und dich auch. Und ja, ich habe ihn auch für mich selbst geschrieben. Für den Fall, dass ich es mal wieder vergessen sollte, dieses Liebenswertvollsein.

Inspiriert hat mich unter anderem ein Text, den ich heute im Blog [Dare to be mad](#) gelesen habe. Er heißt [Ein paar Worte zu Suizid](#):

Ich zitiere:

»Es macht mich unendlich traurig, wenn ein Mensch so lange gekämpft hat, eine Zeit lang sogar glücklich war, therapeutisch an sich gearbeitet hat, für andere viel bedeutet hat, anderen Betroffenen helfen konnte und so viel zu geben hatte und am Ende doch unter der Last seiner seelischen Wunden zusammenbricht. Chester Bennington wurde als Kind sexuell missbraucht. DAS hat ihn umgebracht. Wenn einer schuldig ist, dann die Täter aus seiner Kindheit. Manchmal ist das, was Menschen erleben und erleiden mussten, so unendlich furchtbar, dass sie nicht mehr damit leben können. Therapie hin, liebevolle Familie her. Es zerreißt mir das Herz, wenn ein Mensch psychisch so schwer verletzt ist, dass ihn nichts Heilendes mehr erreicht.«

Wochenendimpressionen

Was für ein Wochenende! Am Freitagnachmittag fuhren wir via Bern, meiner alten Heimat, ins Schwarzenburgerland. Ans Schwarzwasser. Einem jener Flüsse, denen ich in meinen Berner Jahren oft einen Besuch abstattet habe – allein oder mit Freundinnen und Freunden und natürlich auch mit dem Liebsten.

Schon auf der Fahrt hatte sich der Himmel zu überziehen begonnen, doch das hinderte uns nicht daran ins Schwarzwassertal hinunterzusteigen. Unten, bei einer kleinen Brücke, die eine Art Kreuzung in vier Richtungen darstellte, beschlossen wir vor der Brücke nach links zu gehen, als uns von rechts zwei Frauen entgegen kamen. Die rechts sieht ja aus wie R., murmelte ich und es dauerte ein paar Sekunden, bevor ich erkannte, dass es sogar R. war. Was für ein Zufall! Vorhin waren wir an ihrem Haus vorbeigefahren und ich hatte noch laut überlegt, dass wir ja eigentlich ...

Nun begrüßten und umarmten wir uns herzlich und ließen uns für später zu einem Tee einladen. Und, falls wir wollten, auch zum Übernachten. Mal schauen, sagten wir, und: Bis später!

Zuerst aber wollten wir einfach das Schwarzwasser begrüßen. Ins Flusstal waten. Uns badend abkühlen. Schwül war es und ab und zu fielen ein paar Regentropfen vom sich bewölkenden Himmel. Die Temperatur fiel ein wenig. Ach, herrliches Schwarzwasser! So viele Steine zum Türme bauen. Steine und Wasser und Bäume und relative Stille. Wie gut das tut!

Auf einem Fels, der aus dem Wasser ragte, baute ich ein Steinmännchen, wie ich es noch nie gemacht hatte. In die Schräge hinein baute ich es, wie ein Terrassenhaus, dabei versuchend, wie ich es im Leben ja oft genug übe, den unidealen Voraussetzungen zu trotzen. Definitiv schwieriger als ein Steinmännchen auf ebenem Untergrund. Es wurde deutlich weniger hoch als manche andere, die ich schon geschaffen hatte, zu fragil war das Gleichgewicht, zu unsicher der Untergrund.

Terrassenartiges Steinmännchen | Zwei Steinmännchen auf Felsen im Wasser | Hände beim Bauen eines Steinmännchens | Die Schwarzwasserbrücke über dem Tal, unten Fluss mit Steinen und Wald rechts und links | Ein weiteres Steinmännchen

Langsam wurden die Füße dann doch ein bisschen kühl vom Wasser und auch der Regen schien es langsam ernst zu meinen. Wir zogen uns wieder um und wanderten zurück zum Auto. Nach einem kleinen Abstecher nach Schwarzenburg, um noch dies und jenes einzukaufen, fuhren wir auf einen Tee zu R., um mit ihr über das Leben und das Reisen zu philosophieren. Ihr Übernachtungsangebot lehnten wir allerdings ab, obwohl Regen angesagt war, denn wir hatten uns innerlich auf ein Zeltwochenende eingestellt und wollten endlich einmal Bern vom Eichholz-Camping aus erleben.

So fuhren wir nach Wabern auf den Aare-Campingplatz Eichholz. Bisher kannte ich dieses Areal ja nur von unzähligen Spaziergängen zwischen dem Aareufer und ebendiesem Zeltplatz. Jetzt aber wollten wir es wissen. Kaum hatten wir uns angemeldet und Fr. 38.50 für Übernachtung, Duschjetons, Parkkarte und Tickets für den öffentlichen Verkehr bezahlt und uns einen schönen Platz für unser Zelt aussuchen wollen, fing es richtig heftig zu regnen an. Spontan fuhr uns ein

Zeltplatzeinweiser mit Fahrrad und Schirm voran und lotste uns in eine schmale Lücke zwischen zwei Wohnwägen, wo wir das Auto kurz, zum Ausladen, abstellen durften. Nachher müsse das Auto aber wieder raus. Unter den Bäumen, in einer vielleicht sechs Meter schmalen Lücke zwischen anderen Zelten, war es relativ trocken und so bauten wir ebendort, mangels Alternativen, in Rekordzeit und halbwegs trocken unser Zelt auf. Während Irgendlink das Auto wieder herausfuhr, befüllte ich unsere Matten mit Luft, packte die Schlafsäcke aus und schon bald hatten wir es schön gemütlich. Im Zelt dem Regen lauschen hat was – echt jetzt! – und so richtig heftig regnete es inzwischen eh nicht mehr. Zwischendurch war sogar das Murmeln der Aare zu hören. Je später und dunkler es wurde, desto aktiver und lauter wurden allerdings die Menschen in den Zelten um uns herum.

Während wir uns etwas Feines kochten, überlegten wir, ob es wirklich so eine tolle Idee gewesen war, mitten in der Hochsaison auf einen vollen Stadt-Camping zu gehen. Zumal für uns zwei Schwedenverwöhnte. Nun denn ... Wir haben ja zum Glück einen Fußball ... und auch sonst geht es uns gut.

Und tatsächlich wurde es gegen 23 Uhr still und in der Nacht hätte man kaum glauben können, dass hier einige hundert Menschen schlafen.

Geplapper im Nachbarzelt, es war noch vor sieben Uhr, weckte mich. Wie ein angestoßener Dominostein setzte sich das Geplapper fort und schon bald war der Campingplatz wach.

Beim Tee- und Kaffeetrinken beschlossen Irgendlink und ich, dass wir das Zelt abbauen und doch bei den Freunden, die uns zum Abendessen und Übernachten eingeladen hatten, übernachten würden. Jedenfalls, wenn sich der Wetterbericht für Sonntag doch noch zum Guten wenden sollte. Außerdem gab es die Option, nach dem Abendessen bei unseren Freunden auch einfach nach Hause zu fahren. Mal schauen.

Um zwölf trafen wir uns mit Freundin M. (2) auf der Münsterplattform, einem beliebten zentralen Treffpunkt hinter dem Münster, von welchem aus man 'von oben herab' auf die Aare und die Quartiere am Fluss blicken kann. Gemütliches Zusammensein. Einfach schön, solche Menschen zu kennen!, dachte ich, wie schon oft.

Dank des Citytickets für den öffentlichen Verkehr konnten wir ohne Parkplatzsorgen vom Stadtzentrum zur Col-Art-Ausstellung fahren, wo wir an einem Col-Art-Workshop teilnahmen. Zu neunt malten wir an acht verschiedenen Bildern. Demokratisch, gemeinschaftlich, miteinander – so der Grundgedanke der Kunstrichtung Col-Art/Kollektive Kunst, die heuer 50 Jahre alt wird.

Gründer Marc Kuhn stellt einen Monat lang mit großem Engagement im alten Tramdepot Bilder aus fünfzig Jahren Col-Art aus. Diese Ausstellung läuft noch bis Ende Juli.

Später holen wir das Auto auf dem Campingplatz und parken im Quartier unserer Freunde. Gemütlich ist es. Die kleine Tochter giggelt uns fröhlich und die inspirierenden Gespräche und das feine Essen tragen ebenfalls zu einem tollen Abend bei. Müde legen wir uns schlafen. Am Morgen

werden wir vom Singsang des Töchterleins sanft aus dem Schlaf gelotst. Wir freuen uns über das gute Wetter und beschließen, die Idee, im Jura wandern zu gehen, umzusetzen. Nach all den vielen nährenden Gesprächen der letzten beiden Tage ist es uns nach Natur und Stille. Und Bewegung.

Nach einem gemütlichen Frühstück und einem Schlenker zum nahen Friedhof fahren wir ins Traverstal, wo die Areuse schluchtet und der Creux du Van das Staunen lehrt.

Eine natürliche Felsenarena gewaltigen Ausmaßes ist er, der Creux du Van. Um die hundertsechzig Meter hohe, senkrechte Felswände umschließen einen vier Kilometer langen und über einen Kilometer breiten Talkessel. Gewaltig, wunderbar, ehrfurchtgebietend!

Über vierzehn Kurven wandern wir von Noiraigue aus zum Plateau hoch und genießen hier eine Weite, die es so nur in den Bergen gibt.

Auf dem Weg bergauf wünschten wir allen Leuten, die unsere Wege kreuzten, freundlich Bonjour. Kaum oben auf dem Plateau angekommen, hören wir schnell damit auf. Viele Menschen teilen mit uns die Fernsicht und das spektakuläre Erlebnis. Viele allerdings fahren mit dem Auto zum Bergrestaurant hoch und flipflopfen sich am Abgrund entlang um das ultimativ spektakulärste Bild schießen zu können. Zum Glück hat es genug Platz für alle.

Karte der Region | Baumskelette auf dem Creux du Van | Der Creux du Van von der Seite | Nochmals der Creux du Van | Zwei Mädchen machen Bilder am Abgrund | Nochmals der Creux du Van | Eine alte Tafel warnt vor Steinfall, dahinter geht es senkrecht abwärts | Aussicht vom Creux du Van | Es geht wieder abwärts

Wir umrunden den Krater an seiner Oberkante und steigen auf der anderen Seite der Felsarena wieder abwärts. Die ersten drei oder vier Kilometer sind wieder sehr steil, wie schon beim Aufstieg, auch der Rest hat es in sich. Und geht ganz schön in die Beine. Ich bin auch langsam müde von all den vielen Eindrücken, Begegnungen und Gedanken.

Auf den letzten Kilometern des Abstiegs verbiege ich mir dummerweise irgendwie das Knie, sodass ich, wegen der stechenden Schmerzen, nur noch ganz langsam gehen kann, doch wir haben es zum Glück nicht eilig.

Auf der Rückfahrt nach Hause bin ich tief entspannt. Und sehr dankbar für dieses nährnde Wochenende.

Depression zwischen Buchdeckeln #5 – Sörensen hat Angst von Sven Stricker

Ich kenne nicht viele Romane – insbesondere kaum Krimis –, die **glaubwürdig** ProtagonistInnen mit psychischen Problemen zeigen. Betonung auf *glaubwürdig*. Oft werden gerade Krankheiten wie Depressionen und Zwangs- oder Angststörungen oder auch Eigenschaften wie Hochsensibilität oder Autismus in Büchern sehr klischeehaft dargestellt und überstrapaziert. Was wenig zu Aufklärung, Toleranz und mehr Verständnis beiträgt, eher Vorurteilen weiter Vorschub leistet.

Darum möchte ich hier zukünftig in loser Folge das eine oder andere Buch, das sich in dieser Hinsicht von der Masse abhebt, vorstellen und die eine oder andere Figur ein bisschen bekannter machen. Und vielleicht sogar über die für einmal wieder **offene Kommentarfunktion** einen Buchtipps-Austausch ermöglichen.

Anfangen will ich mit [Sörensen hat Angst](#) von [Sven Stricker](#). Zugegeben, die Geschichte selbst ist trotz ihrer Dramatik nichts wirklich Neues. Die Qualität des Buches macht für mich hier einmal mehr Schreibstil und Figurenzeichnung aus. Strickers Protagonisten und Protagonistinnen sind fühlbar, dreidimensional, ambivalent; auch mag ich die Dialoge.

Auf den ersten Blick schreibt Stricker eher locker, leicht ironisch, abgeklärt. Je näher wir Kriminalhauptkommissar Sörensen jedoch kommen und ihm beim Leben über die Schulter blicken können, desto deutlicher wird, dass seine auf den ersten Blick abgeklärte Fassade reiner Selbstschutz ist. Einzig mit seinem Vater, einem Nerd der ersten Stunde, den er im Laufe der Geschichte um ein paar Recherchen bittet, spricht er explizit über seine Angststörung. Als Leserin bekomme ich dennoch ein anschauliches, glaubwürdiges Bild eines Lebens mit Angststörung und Depression. Therapie und Medikation inklusive.

Sörensen hatte sich nach einem Zusammenbruch und der Trennung von seiner Frau nach Katenbüll in Nordfriesland versetzen lassen und gehofft, der kleine Ort würde ihm ein ruhigeres und stressfreieres Leben als in Hamburg bescheren. Es ist Herbst und regnet ununterbrochen in Katenbüll. Die Einheimischen verhalten sich Sörensen gegenüber so kühl wie das Wetter. Als kurz nach Sörensens Ankunft auf dem kleinen Stadtrevier die Meldung eintrifft, Bürgermeister Hinrichs liege tot im eigenen Pferdestall, bleibt Sörensen nichts anderes übrig als hinter die Kulissen der Kleinstadt zu blicken.

Mit Jenni, seiner Kollegin und Malte, dem Praktikanten, macht er sich an die Aufklärung eines Mordes, auf den die Menschen im Ort sehr unterschiedlich reagieren. So richtig traurig scheint allerdings niemand zu sein. Als am gleichen Abend Jan, der zwölfjährige Sohn des Bürgermeisters, verschwindet, am nächsten Morgen eine stadtbekannte Gammlerin tot aufgefunden und tags darauf schließlich auch noch der Hotelier erschossen wird, bekommt es Sörensen wirklich mit der Angst zu tun. Wie soll er dieses Chaos bloß aufklären?

Eben noch hatte er dank Adrenalinschub ein Verhör geführt, sich dabei souverän gefühlt und eloquent, hatte sogar seine innere Unruhe integrieren können, und ja, er hatte sogar Spaß gehabt → und jetzt wieder das. [...] Nicht lebensstauglich, das war die Diagnose, immer noch nicht lebensstauglich, egal ob in Katenbüll, Hamburg oder New York, egal, ob mit Tabletten oder ohne, ob therapiert oder nicht.« (S. 116*)

Dass er zwischendurch ziemlich in Schwung kommt, tut ihm gut. Und immer mal wieder ist die Angst auf einmal weg. Doch »... just in dem Moment, als er das dachte, war es auch schon wieder vorbei damit. So war das meistens. In dem Sekundenbruchteil, in dem er bemerkte, dass er angstfrei war, kam die Angst zurück. Die Angst davor, dass alles wieder von vorne losgehen würde. Was es

dann augenblicklich tat.« (S. 159*)

Gerade hatte er erfolgreich eine ziemlich merkwürdige Pressekonferenz hinter sich gebracht und war zurück ins Revier gegangen. Dynamisch hatte er zwei Steinstufen aufs Mal genommen, als alles wieder kippte: »... Malte hing schon wieder am Telefon, verzweifelt versuchend den Lärm zu übertönen. Sörensens Selbstvertrauen schwand, die Kraft verließ ihn im gleich Maße wie die Sinneseindrücke ihm schlagartig zu viel wurden. Die Umgebungsgeräusche verschmischten sich, sammelten sich, spuckten sich wieder aus, mit Nachhall und im falschen Raum. Einzelne Stimmen waren nicht zuzuorden, Gesichter verschwammen, der Pulsschlag beschleunigte sich, das Herz klopfte gegen den Brustkorb, der Blutdruck stieg in den roten Bereich, dazu dröhnte die Klimaanlage, war die auch schon vorher da gewesen, diese verdammt noch mal beschissen laute Klimaanlage?« (Seite 287*)

Zum Glück ist da wenigstens noch Cord, ein Mischlingshund vom Nachbarhof, der bei ihm Schutz vor Schlägen sucht und den er darum kurzerhand adoptiert.

Dass er im Laufe der Ermittlung auf ziemlich viel Mist stößt, den Jenni in Katenbüll so nicht erwartet hätte, muss hier natürlich auch erwähnt werden. So viel Mist, dass selbst Jenni die Kotze hoch kommt. Und »... er hatte wieder dieses asthmatische Gefühl, das man so leicht mit echten Lugenproblemen verwechseln konnte, dabei war das doch alles die Psyche. Alles war die Psyche. Sörensen war mittlerweile geneigt, so ziemlich das ganze Leben auf seine Psyche zu schieben, auf sein vegetatives Nervensystem, auf seine Angstzustände.« (S. 295*)

Ole, jener aufmerksame junge Mann, den Sörensen ganz am Anfang der Geschichte als Autostopper kennengelernt hatte, nennt schließlich am Ende des Buches Sörensens Angststörung beim Namen. Uff, durchschaut!

Wie lebt es sich an einem Ort, an dem dich die Leute durchschauen? An dem sie wissen, dass du krank bist?

Sven Stricker hat mit Sörensen eine sympathische, ambivalente Figur geschaffen wie ich sie mag. Selbstreflektierend und humorvoll; und niemals macht sich der Autor über die Krankheit und ihre Symptome lächerlich.

Ich bin schon jetzt gespannt auf die Fortsetzung, die Ende September erscheinen wird.

Sörensen hat Angst gibt es auch als Hörspiel. Es ist noch eine Weile online: [hier](#) oder auch [hier \(direkt\)](#).

Rowohlt Taschenbuch/eBook
ISBN: 978-3-499-27118-2

Print: 432 Seiten, *eBook: 317 Seiten

Print/eBook: je € 9,99, Fr. 14,90/12.–

In einem Zug zu lesen #23 | European Angst – Texte aus Europa

Wo aber Gefahr ist, wächst

Das Rettende auch

– Friedrich Hölderlin

Dieses Zitat am Buchanfang lässt mich innehalten. Ist das so? Kann in dieser Welt mit all ihren Polarisierungen das eine nicht ohne das andere sein? Und gilt Hölderlins Satz womöglich auch umgekehrt?

Wo Rettendes ist, wächst

die Gefahr auch.

Bedingt oder beschwört sogar unsere relative Sicherheit Gefahren herauf? Ist unsere Sicherheit letztlich nicht unter Lebensgefahr anderer gewachsen?

Angst beschäftigt fast alle auf die eine oder andere Weise. Kollektive Angst ist aus unseren Medien seit einer Weile nicht mehr wegzudenken. Ist European Angst die Ausweitung der German Angst auf einen ganzen Kontinent?

»Mit German Angst beschreibt man im Ausland oft abschätzig das Problematisieren, Abwägen und Zögern der Deutschen, besonders dann, wenn die Gründe dafür nichtig und klein erscheinen. European Angst aber hat nichts mit stereotyper Bedenkenträgerei zu tun. Sie ist vielmehr ein Bündel starker Emotionen über viele Ländergrenzen hinweg und war deshalb ein treffender Titel für eine Konferenz, auf der über beunruhigende Entwicklungen, über Populismus, Extremismus und Europaskepsis gesprochen werden sollte.«

Quelle: <https://www.goethe.de/>

Entstanden ist dieses Buch an einer KONFERENZ* ÜBER POPULISMUS, EXTREMISMUS UND EUROPASKEPSIS IN GEGENWÄRTIGEN EUROPÄISCHEN GESELLSCHAFTEN. Das Goethe Institut Belgien und der Frohmann Verlag Berlin haben die entstandenen Essays auf Englisch und Deutsch in diesem Buch zusammengefasst.

Es war ein Zitat aus Herta Müllers Essay, das mich gepackt hatte:

»Als sie den verstümmelten Fuchs sah, hatte meine Mutter auch Angst. Angst um mich und Angst um sich selbst.

Sie sagte: Du liegst eines Tages tot im Graben. Dafür hab ich dich nicht großgezogen.

Und dann schluckte sie, verdrehte die Augen und sagte dazu: Andere applaudieren und verdienen Geld. Und du bringst unsere Familie in Gefahr.

Sie hatte eine doppelte Angst. Angst um mich und Angst vor mir. Diese doppelte Angst ist mir im

ganzen Land begegnet. Ich bekam nie wieder eine feste Anstellung und wusste nicht, wovon ich leben soll. Ich hatte überhaupt kein Geld. Gelegentlich bekam ich eine befristete Aushilfsstelle in irgendeiner Schule. Von der Straße kommend hörte ich das laute Summen der Stimmen aus dem Lehrerzimmer. Sobald ich die Tür öffnete und im Lehrerzimmer erschien, wurde es still wie in einer Kirche.«

Quelle: European Angst, Seite 157, Herta Müller: Freiheit ist etwas, wovor manche Angst haben und andere nicht

Neugierig geworden habe ich mir das eBook **European Angst**** heruntergeladen*** und bereits den einen oder anderen Aufsatz darin gelesen. Ein Buch für Ängstliche, Mutige und alle, die es wissen wollen.

Lesenswert!

Gesunder Menschenverstand im Labyrinth

Wir denken über Kurse in Gesundem Menschenverstand nach als wir zum Grenzbahnhof fahren, von wo aus Irgendlink nach ein paar Tagen bei mir in der Schweiz wieder nach Hause fahren wird. Und über Kurse mit Titeln wie 'Mein Weg durch das Labyrinth' oder 'Wie komme ich da bloß wieder raus?'

Wir hatten uns über das Verhalten der Menschen unterhalten – auf der Straße und im Alltag. Über die Polarisierungen, die je länger je sichtbarer werden. Auf der Straße sind es – zum Beispiel – einerseits die Radfahrenden, andererseits die Autofahrenden. Oder einerseits die Autofahrenden, andererseits die Radfahrenden. Dieses 'Wir' und 'die anderen'. Dieses Ich-bin-richtig-und-du-bist-falsch-Denken, das sich immer mehr in unseren Lebenshaltungen einschleicht, so leise, so unscheinbar, dass wir es gar nicht wirklich merken.

Die Bereitschaft zur Einsicht, dass wir alle Fehler machen und dass das in den meisten Fällen nicht schlimm ist und man einfach um Verzeihung bitten kann, ist vielen abhanden gekommen, sagt Irgendlink mit Blick auf den Straßenverkehr. Es müsste Fahrkurse geben, bei welchen die Kursteilnehmenden einmal als Radelnde und einmal als Autofahrende agieren, damit man beide Seiten erleben kann. Kursinhalte eigentlich, die sich auf das ganze Leben ausdehnen lassen. Kurse eben in Gesundem Menschenverstand. Und klar, auch bei einem Wechsel der Perspektive und der Position können wir natürlich nie genau wissen, wie es wirklich ist in der Haut des anderen zu stecken. Helfen würde es aber auch jeden Fall.

Gestern wollten wir zu einem [Geländelabyrinth](#) radeln, knapp sieben Kilometer von meiner Wohnung entfernt. Dass ausgerechnet gestern in meinem Wohnort [SlowUp](#) war, hatte ich völlig vergessen. Und dass die Route an meinem Haus vorbeiführt, war mir erst recht nicht bewusst gewesen. Für diese Aktionen, die an verschiedenen Sonntagen in der ganzen Schweiz durchgeführt werden, sind die Straßen für den Autoverkehr gesperrt. Dafür stehen sie in ganzer Breite offen für

Langsamverkehr wie Fahrräder, Skates und so weiter. Früher, als diese Bewegung noch jung war, hatte ich auch das eine oder andere Mal mitgemacht. Aber seit der Funke auf die Masse übergesprungen ist (was ich im Grunde natürlich gut finde!), mag ich nicht mehr mitmachen. Alles, was mit Masse zu tun hat, gruselt mich.

Dass wir genau in die Richtung, aus der die Masse kam, radeln wollten, machte es nicht besser. Die uns entgegenflutende Menschenmenge hat mich am Anfang ganz schön fertig gemacht (ja, so bin ich). Wir wählten, wo immer möglich, Alternativstrecken, Schleichwege, doch natürlich hatte die Organisation die schönsten und besten Routen ausgewählt, manchmal die einzigen, und so fuhren wir etwa die Hälfte unserer Strecke gegen den Strom. Schließlich verließen wir diesen und fuhren auf Feldwegen. Bei dreißig Grad Hitze. Wir waren bis sechshundert Meter ans Labyrinth, das auf einem Hügel liegt, herangefahren – und kapitulierten. Ich vor allem. Die Hitze und mein Kreislauf werden niemals Freude, befürchte ich. Der Liebste meinte: Kein Problem. Wir müssen da nicht hoch. Wir müssen überhaupt nichts. Wir können einfach zurückfahren.

Taten wir dann auch. Diesmal sogar ein Stück im SlowUp-Strom. Zu einem wunderbaren Badeplatz am Zusammenfluss von Limmat und Aare. Was für eine Ruhe dort und wie gut das kühle Wasser tat!

Ich könnte ja eigentlich heute zum Labyrinth fahren, sagte ich zu Irgendlink, als wir heute Morgen frühstückten. Genau ... auf dem Rückweg vom Grenzbahnhof könnte ich dort vorbeifahren, es liegt ja fast am Weg.

Oder wir fahren nachher miteinander hin?, antwortete Irgendlink. Wir fahren einfach eine Stunde früher los.

Gesagt, getan. Weil es regnete, als wir das Dorf erreichten, fuhren wir auf Feldwegen direkt zum Labyrinth statt unten zu parken und hochzuspazieren. Kaum oben angelangt, hörte der Regen auf.

Doch was für eine Enttäuschung! Das Labyrinth war nicht wirklich auf den ersten Blick als solches sichtbar; halb zugewachsen, überwuchert lag es da. Wäre da nicht die Info-Tafel gewesen, hätten wir es vermutlich gar nicht bemerkt. Unsere Lust, es zu begehen, hielt sich in Grenzen.

Aber es nicht zu begehen war dann doch keine Option. Wenigstens ein paar Schritte hinein mussten wir tun.

Ich wählte den Weg nach rechts, der, wie ich später auf der Grafik sah, eigentlich gar kein Weg war. Weil die Spur nicht wirklich gut sichtbar war, spielte das für mich keine Rolle. Wirklich verlaufen kann man sich in einem Labyrinth ja nicht. Auch Irgendlink schritt das Labyrinth ab. Beide hatten wir den Blick auf die Füße gerichtet, da es nicht immer ganz einfach zu erkennen war, wo eine Kurve oder eine Wendung kam. Mit diesem Blick auf den Boden auf den unmittelbar vor mir liegenden Weg, sagte ich nachher, könnte ich direkt den Blick fürs Ganze verlieren.

Manchmal kamen wir uns nah, kreuzten uns oder waren sogar auf parallelen Wegen unterwegs, manchmal war er genau gegenüber, maximal weit weg von mir. Manchmal entfernte ich mich von der Mitte, mal ging ich direkt auf sie zu, nur um im letzten Moment doch wieder eine Wendung zu

nehmen, die mich weg aus der Mitte führte. Und irgendwann erreichte ich sie dann doch. Wie im richtigen Leben halt.

Etwa eine Viertelstunde waren wir still in unser Gehen vertieft. Meditativ.

Was soll ich sagen? Es hat gut getan. Die anschließende Neubewertung fiel positiv aus. Dieses halb zugewachsene Etwas inmitten einer Wiese an einem Hügel in den Fricktaler Hügeln hat mich wieder geerdet, nachdem ich am Morgen eher ein bisschen neben mir gewesen war.

Zweite Chancen haben auch Tage verdient, die in Schiefelage anfangen.

Mein Bloggerin-Hürdenlauf oder was ich über den Tellerrand guckend entdeckte

Dass ich es nicht so mit Blogosphären-Stöckchenweitwurf habe, wissen meine Stammleserinnen und -leser. Was ich dagegen mag, sind gemeinsame Aktionen, die der Vernetzung gut tun – wie eben dieses Hürdenlaufding hier. Über den eigenen Tellerrand zu gucken finde ich ja immer gut. (Die Regeln gibts unten zum Kopieren.)

Ich zitiere [Herrn Zeilensturm](#), den Ideengeber:

Es geht darum, »fremde Blogs kennenzulernen. Also auch *sehr* fremde Blogs. Fremde Ansichten. Hürden, über die man vielleicht erst mal springen muss. Dann zu sehen, was das mit einem macht. Das dann kurz zu protokollieren. Währenddessen herauszufinden, wohin es einen aus der Kurve trug. Und zu reflektieren, warum man jetzt genau diese Hürden und keine anderen genommen – oder gerissen – hat.«

Kurz und gut: Ich mache einfach dort weiter, wo [Glumm](#) aufgehört hat – bei [Christiane](#) nämlich – und nehme mir auch gleich seine Erfahrungen zu Herzen, als ich sehe, wie viele der angeklickten Blogs keine Blogroll führen oder dann eine mit lauter Bloggleichen drauf. (Für mich ist ja ein Blog ohne Blogroll so unbegreiflich wie ein Selfie, das man ins Internet stellt ...)

1. Christiane ⇒ **Jens: [Breaking my Twitter – Ende eines sozialen Netzwerks?](#)**, 13. August 2018

'Mein Wa(h)renhaus, ein politisches Geschäft mit Käse aus Holland' nennt Jens sein Blog, dessen Artikel man nur durch Klicks auf Weiterlesen angezeigt bekommt, was ich nicht mag. So suche ich ziemlich lange, bis ich einen Text finde, den ich freiwillig lesen mag, da mir die meisten Texte zu langatmig und zu unübersichtlich geschrieben sind. Im ausgewählten Text referiert Jens die Tragik, dass man ab 18. August mit fremden Twitterapps händisch aktualisieren muss; was ich schon immer so gehalten habe, weil ich Pushbenachrichtigungen nervig finde – Geschmackssache halt.

2. Jens ⇒ **Mona Lisa: [Bücher: Beste Freunde](#)**, 8. Januar 2017

Wenn Mona Lisa bloggt, dann natürlich über Dinge wie Kunst in ihren ganz unterschiedlichsten Erscheinungsformen. Optisch ansprechend wechseln sich auf diesem Blog täglich neu

Buchbesprechungen, Zitate, Schönegeistiges mit Alltäglichem ab und auch hier brauche ich lange, bis ich finde, was ich verwenden will. Im ausgewählten Artikel erzählt die Autorin darüber, wie schwer es ihr fällt, sich von Büchern, die ja wie Freunde sind, wieder zu trennen, doch dass sie sich dabei in bester Gesellschaft weiß – dank eines Zitates von Andreas Altmann.

3. Mona Lisa ⇒ **Bea: [Sommer](#)**, 25. Juli 2018

Beas Blog nimmt mich mit auf einen virtuellen Spaziergang durch die Jahreszeiten. Das Bilderblog wird nur sporadisch mit neuen Beiträgen gefüttert und zeigt sehr schöne Naturaufnahmen; der letzte Beitrag ist schon einige Wochen alt und resümiert einen Sommerspaziergang durch Wald und Wiesen. Die angenehme ruhige Atmosphäre des Blogs empfinde ich als augenwohltuend.

4. Bea ⇒ **Die Schneiderin: [Demut](#)**, 22. September 2017

Nachdem ich dieses optisch sehr ansprechend gestaltete Blog einfach eine Weile auf mich wirken lassen habe, lese ich mich gleich in den letzten Beitrag der Schneiderin fest. Die Autorin blickt darin auf ihre früheren Texte zurück, empfindet manche davon wie Gespräche mit einer besten Freundin und erlebt dabei Dankbarkeit, Selbstliebe und Demut. Über das letzte Wort denkt sie auf eine mir sehr sympathische Weise nach und ich beschließe spontan, später auf diesem Blog weiterzustöbern.

5. Die Schneiderin ⇒ **Maria: [Loslassen, was nicht mehr zu mir passt #1](#)**, 5. November 2017

'Widerstand ist zweckmäßig' behauptet dieses Blog und zeigt anschaulich, optisch ansprechend und konkret, wie das gehen kann. Über das Ausmisten und Loslassen von Ballast schreibt die Autorin zum Beispiel gleich eine neunteilige, mit Bildern illustrierte und mit Links angereicherte Serie. Am Anfang ihrer Aktion hatte sie sich wöchentlich von mindestens 20 – 50 Teilen aus ihrem Alltagsleben, die sie nicht mehr brauchte, getrennt, und diese über den Kostnixladen verschenkt – nachahmenswert und inspirierend.

+++

So funktioniert der Blogger-Hürdenauf (Copy and Paste, please):

Dein Beitrag startet, wo dieser hier endet. Nimm dir die Blogroll/Blogliste des fünften von mir kommentierten Blogs vor. Von dieser Liste klicke eines an. Das ist nun deine Station 1. (Aber nur, falls es selbst eine Blogroll hat, sonst ein anderes Blog der aktuellen Blogroll auswählen! Diese Bedingung gilt logischerweise immer.)

Lies im Blog 1 einen Beitrag, den du auch verlinkst, und schreibe nur drei Zeilen darüber: Lob, Kritik, Erstaunen, Fassungslosigkeit, Dank, whatever.

Nun klicke auf ein Blog der Blogroll von Station 1. Hat dieses seinerseits eine Blogroll? Sehr gut, dann ist es Station 2. Lies einen Beitrag ... verlinke ... schreibe drei Zeilen ...

Und so noch dreimal. Bis einschließlich Station 5. Deine Arbeit ist fast getan: fünf Reisetexte zu fünf Blogbeiträgen. Nur noch diese Regeln hier anhängen – fertig!

Nun muss darf jemand anderes den Staffelstab (und vielleicht sogar mehrere) bei der Blogroll des letzten in deinem Beitrag kommentierten Blogs übernehmen – und fünf weitere kommentieren.

Vielen Dank für den gemeinsamen Streifzug durch die Meinungsvielfalt!

Herzlichen Dank an die Quelle der Inspiration, Herr Zeilensturm: [Auf zum Blogger-Hürdenlauf!](#)

#Depression zwischen Buchdeckeln #6 – Geh mir weg mit deiner Lösung von Yvonne Reip

Depression kann alle treffen, doch wer selbst noch nie erlebt hat, wie Depressionen das eigene Leben auf den Kopf stellen können, reagiert zuweilen spontan mit Sprüchen wie 'Jetzt stell dich nicht so an!' oder 'Reiss dich mal zusammen!' Oder rät zu diesem oder jenem Heilmittelchen, das ihm oder ihr schon mal bei schlechter Laune geholfen hat.

Nun ja, Vereinfachungen, Rezepte und Verallgemeinerungen helfen wenig, eher verstärken sie die Symptome, geben den Betroffenen das Gefühl, zu schwach, zu dumm oder zu faul zu sein, um selbst wieder aus dem schwarzen Loch herauszufinden. Überhaupt: Druck jeglicher Art macht alles noch schlimmer. Druck haben die Betroffenen eh schon genug; schon das Wort Depression spricht von Druck, von Überdruck.

Weil viele Angehörige oft hilflos und überfordert daneben stehen und helfen möchten, aber nicht wissen wie, hat Yvonne Reip ein Buch geschrieben. Unter dem Titel 'Geh mir weg mit deiner Lösung – Vom Umgang mit depressiven Menschen' erzählt sie persönlich und kompetent, wie es sich anfühlt, wenn die angebotene Unterstützung kontraproduktiv ist. Und sie erzählt, was wirklich helfen kann.

Ganz am Anfang stehen Respekt und Bereitschaft. Respekt vor der Krankheit und vor dem kranken Menschen. Und Bereitschaft, das eine vom anderen trennen zu können.

Menschen, die zuhören, sie ernst nehmen und für sie da sind, sind für Depressive wichtig, denn meistens fühlen diese sich unverstanden und ziehen sich darum immer mehr zurück.

Yvonne Reip schreibt, dass sie mit ihrem Buch den Angehörigen von Depressiven Anregungen für den Umgang miteinander an die Hand geben will. »Da ich selbst depressiv bin und mit einem Ehepartner zusammenlebe, kann ich aus eigener Erfahrung sprechen. Außerdem möchte ich mit Vorurteilen gegenüber der psychischen Krankheit Depression aufräumen und für sie sensibilisieren. Das Buch richtet sich also auch an andere Menschen, die in irgendeiner Form mit dem Thema Depression zu tun haben oder sich einfach nur dafür interessieren.«

Ich verdanke diesem Buch einige wichtige (Selbst-)Erkenntnisse und empfehle es herzlich und ohne

Einschränkung sowohl Betroffenen als auch Angehörigen weiter. Yvonne Reip schreibt anschaulich, persönlich und dennoch immer sachlich. Als Therapeutin und Betroffene kennt sie beide Seiten der Krankheit und kann darum ein umfassendes Bild zeichnen, das eine gute Basis für Gespräche über Depression möglich macht.

Auf ihrem Blog vertieft die Autorin das eine oder andere Thema aus persönlicher Sicht. Dazu geht es [hier](#) → [lang](#).

Yvonne Reip: Geh mir weg mit deiner Lösung

Selbstverlag

Taschenbuch/eBook

ISBN: 978-3-74502338-1 | eBook: 978-374-502625-2

148 Seiten

Print: € 10.99/Fr. 15,90 eBook: € 4,99/Fr. 6.–

[Mehr Infos](#)

Was das eine mit dem anderen zu tun hat und warum alles zusammenhängt

Manche Dinge gehen bei mir nicht. Müssen sie auch nicht. Wir sind eben alle verschieden. Und das ist gut so und zum Glück habe ich endlich begriffen, dass ich mich nicht mehr zwingen muss. Bücher fertig zu lesen, zum Beispiel, die ich mittendrin nicht mehr weiterlesen mag. Dabei hatte ich mich wirklich auf [Jo Nesbøs](#) neues Buch gefreut. [Macbeth](#), haha, lustig, wie Shakespeare!, dachte ich noch und fragte meine Bibliothek an, ob sie das Buch anzuschaffen gedenke. Tat sie. Und resevierte es gleich für mich.

Gestern habe ich es abgeholt. (Und gleich zwei andere mit. Obwohl ich noch andere ausgeliehene eBooks auf dem Tablet habe, die ich bald zurückgeben muss. So ist das nämlich bei mir: Hauptsache nicht 'keine Bücher zu lesen'. Das ist für mich der ganz große Horror. Das ist mein 'Ich-habe-nichts-anzuziehen'.)

Schon vor zweieinhalb Wochen ausgeliehen (und darum kurz vor dem Verfall) habe ich [Dienstags bei Morrie](#). Gleich zwei Menschen hatten es hintereinander auf Twitter empfohlen, als die Frage die Runde machte, welches Buch man jemandem empfehlen würde, der nur noch ein einziges Buch lesen könne. Ein ultimatives Buch.

Ich lieh es mir in der vagen Ahnung aus, dass es sich dabei um ein wichtiges, lebensweises Buch handelt. Geschrieben hatte es der Journalist Mitch Albom im Jahr 1995. Immer dienstags hatte er seinen ehemaligen Professor, Morrie Schwartz, vor dessen nahem Tod eine Weile lang besucht. Bei ihren Gesprächen lernte Albom mehr über das Leben, das Sterben und den Tod; und über den Umgang mit einer unheilbaren Krankheit und den Mut zu leben.

Nun hatte ich also zwei ganz und gar unterschiedliche Bücher, die ich als nächstes lesen wollte. Macbeth öffnete ich gestern kurz vor Feierabend. Nur ein paar Seiten, sagte ich mir, zum Warmwerden, zum Einlesen, zum Festlesen.

Auf den ersten Seiten des Buches folgte ich einem Regentropfen und erfuhr etwas über den (fiktiven) Ort, eine Stadt im Norden, in welchem die Geschichte spielt. Ich wusste vage, dass ich hier nicht auf Harry Hole treffen würde, dass ich aber auch nicht auf das Norwegen aus Nesbøs bisherigen Kriminalromanen stoßen würde, wurde mir erst nach und nach klar. Allmählich dämmerte mir, dass ich mich hier auf eine uralte, neuerzählte Geschichte einlassen musste. Auf eine, die von Korruption erzählt, von Macht und von Gewalt. Und mir dämmerte, dass ich, obwohl ich einige Werke Shakespeares gelesen hatte, ausgerechnet von Macbeth – der Vorlage des neuen Nesbø-Romans – kaum eine Ahnung hatte.

Ungeachtet dessen versuchte ich lesend, den Figuren näher zu kommen. Was soll ich sagen? Es gelang mir nicht wirklich. Versuche ich es halt später noch einmal!, dachte ich und legte das Buch zur Seite. Nach dem Abendessen öffnete ich *Dienstags bei Morrie*, in der Hoffnung, das mich dieses Buch auf die eine oder andere Art packen würde. Und mit mir machen, was ich von Büchern erwarte: Es sollte mich auf andere Gedanken bringen, zum Nachdenken, zum Hinfühlen, kurz: mich eintauchen lassen in eine andere Welt als meiner realen.

Im Laufe der letzten Tage hatte ich im Internet, besonders in den sozialen Medien, viel – viel zu viel – gelesen, das mir Unbehagen bereitete, um nicht zu sagen Panik. Was auf der Welt abgeht, wühlt mich grundsätzlich sehr auf. Was aber in der letzten Zeit geschieht, tut mir schon beim bloßen Lesen und Zugucken weh.

Fast ebenso wie die Verblendung vieler Menschen, was ihre Bereitschaft zu gesellschaftspolitischer Manipulation und ihre politische Gesinnung betrifft und der wachsenden Akzeptanz Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Selbstjustiz gegenüber, schmerzt mich die zunehmende Polarisierung, Spaltung, Abgrenzung zwischen uns Menschen. Mich schmerzt es, uns dabei zuzusehen, wie wir Mauern hochziehen, wie wir uns verbal und physisch ineinander verhacken und verkeilen, einander anklaffen, miteinander immer respektloser umgehen. Wie aus dem, was eigentlich zusammengehört, weil alles zusammenhängt, immer mehr sich bekämpfende Einzelteile werden. Ich habe heftiges Weltweh.

Nicht, dass ich denke, man solle Verständnis für Übergriffe haben oder gar übergriffige Taten tolerieren, welche Menschen gelten, die aus den unterschiedlichsten Gründen von der Norm abweichen. Es braucht dazu inzwischen leider sehr wenig, als wäre die Norm geschrumpft – egal nun ob eingewandert oder hier geboren, fremd oder sonstwie speziell aussehend, krank oder sonst einen vermeintlichen Makel oder eine unübliche Lebensweise habend: Abweichungen von der schmal gewordenen Norm zu haben wird je länger je gefährlicher.

Ich glaube übrigens inzwischen fast nicht mehr daran, dass man mit Gesprächen und Aufklärung wirklich etwas erreichen kann – Gehirnwäsche ist schwer wieder wegzubekommen. Ich glaube

allerdings auch nicht, dass wir mit Hysterie und Zurückgiften weiterkommen. Wie wir weiterkommen, weiß ich allerdings auch nicht. (Außer mit Liebe, doch die ist still und leise; und sie spricht nur, wo und wenn sie gehört werden kann.)

Nun ja, mit solch hilflos-trüben Gedanken hatte ich mich also gestern Abend einem guten Buch zuwenden wollen. Schließlich las ich mich ein wenig in die Geschichte *Dienstags bei Morrie* ein, doch bald merkte ich, dass ich diesen Tonfall nicht ertrage. Jahrelanger Bestseller hin oder her: dieses bittersüßklebrige, dieses amerikanisch-aufgeblähte, effekthascherisch-inszenierte Geschreibsel nervte mich bereits nach zehn Seiten. Und ich muss gestehen, dass es wirklich nicht viele amerikanischen Autorinnen und Autoren gibt, die meine Gunst finden (oder dann habe ich sie noch nicht entdeckt).

Neben dem Tonfall, den ich mit ein bisschen gutem Willen vielleicht ignorieren könnte, stört mich an diesem Buch, das es, wie so viele Bücher, die Lebensweisheiten verkaufen wollen, einen latenten Hang zu Absolutheit in sich trägt. Im Grunde sind es ja die persönlichen Erkenntnisse eines Sterbenden, über die ich hier lese, doch die Geschichte kommt daher, als wären die Lebenserkenntnisse dieses klugen, ohne Zweifel weisen und sehr liebevollen Menschen sakrosankt.

Wenn ich lese, wie Morrie neuerdings über das Leid der Menschen in bosnischen Kriegsgebieten, die in den Fernsehnachrichten gezeigt werden, weinen muss und sagt, dass er in der letzten Zeit überhaupt ständig über all das Unrecht auf der Welt weinen müsse, denke ich nur: Ähm, hallo! So geht es mir auch. Ständig. Schon immer. **Was ist daran so besonders? Wir sind Menschen und wir wollen natürlicherweise menschlich handeln. Und menschlich behandelt werden. Wir fühlen natürlicherweise mit anderen mit. Was ist daran eigentlich so besonders? Vielleicht, dass das in unserer Welt nicht mehr normal ist? Ist die neue Norm, dass uns die Natur des Menschseins abhanden gekommen ist?**

Vielleicht darum klingen Morries Aphorismen für mich fast ein wenig zynisch, obwohl das ganz sicher nicht Absicht war. Dass aus ihnen quasi allgemeingültige Formeln für ein gutes Leben geschaffen wurden, widerstrebt mir. »Akzeptiere, dass es Dinge gibt, die du zu tun vermagst, und Dinge, zu denen du nicht fähig bist.« Nun ja. Vielleicht stören mich ja schlicht und einfach die implizierte Allgemeingültigkeit und die undifferenzierte Verallgemeinerung von Morries persönlichen Erkenntnissen? Auch mit Morries Ermutigung, sich ständig mit anderen Menschen kurzzuschliessen und auszutauschen, kann ich mich so nicht anfreunden. Zwar mag ich Menschen grundsätzlich, aber meistens und gern bin ich allein. Wir sind eben alle verschieden. Und das ist gut so.

Ja, es ist sehr wichtig, dass Geschichten erzählt werden, die uns an die fragile Natur und Endlichkeit des Lebens erinnern; Geschichten, die uns an die wirklich wesentlichen Dinge des Lebens ermahnen: An Liebe, an Menschlichkeit, an Mitmenschlichkeit, an Mitgefühl – aber bitte nicht so absolut und marktschreierisch. Wie auch immer: Ich habe das Buch geschlossen. Möglich, dass ich noch ein bisschen weiterlese, doch bezweifle ich, dass ich neue Erkenntnisse entdecken werde.

Vorm Ins-Bett-Gehen habe ich mich nochmals an Macbeth gewagt, und auf einmal wusste ich, obwohl ich mich inzwischen halbwegs in die Handlung hineingefunden hatte, was mich an dieser Geschichte so anstrengte. Erst allmählich hatte ich es zu fassen bekommen, doch schließlich bewog es mich dazu, auch Nesbøs Buch zuzuklappen. Die Geschichte ist mir schlicht zu männlich. Und vielleicht geht es mir sogar auch mit *Dienstags bei Morrie* so ähnlich: Männer erklären mir die Welt der Korruption (= Shakespeare/Nesbø). Männer erklären mir den Sinn des Lebens (= Morrie/Albom).

Mit 'zu männlich' meine ich 'zu patriarchal'. Ich brauche dringend eine andere Sicht auf die Welt, eine weiblichere – ob aus männlicher, queerer oder weiblicher Feder ist dabei egal. Fakt ist, dass die Welt patriarchal tickt. Wir alle haben diesen Takt verinnerlicht. Männer, Queere, Frauen. Jetzt und schon viel zu lange. Ich lebe, wir Menschen des Westens leben in einer vorwiegend männlich dominierten Welt, wie sie mir letztlich in diesen beiden Büchern gezeigt wird.

Bei *Macbeth* sind es Korruption und die Abstraktion, Vermännlichung und Verteufelung des Weiblichen, bei *Morrie* Kapitalismus, Ehrgeiz, Leistungsdenken und daraus resultierender Stress. In beiden Welten ist kein Raum für wahre Werte wie Liebe und Mitgefühl. Vielleicht der Grund, warum Bücher wie *Dienstags bei Morrie* so geliebt werden? Wir Menschen sehnen uns nach Antworten, nach Weisheiten. Und wenn sie von einem weisen, leidenden, sterbenden Mann kommen, zählen sie doppelt. Nicht dass ich Morries Erkenntnisse schlechtreden will, mich stört eher der Wirbel um etwas, das natürlicher sein sollte – die liebevolle Weisheit des Alters. Der Wirbel bestätigt eigentlich, wie sehr wir als Gesellschaft die wahren Werte aus den Augen und aus Kopf und Herz verloren haben. Obwohl mich der Lebensmut des totkranken alten Professors wirklich sehr berührt, weiß ich, dass dennoch nicht alle die gleiche Lebenszugewandtheit und Resilienz wie Morrie haben können. Vergleiche und Verallgemeinerungen sind müßig.

Wir sind eben alle verschieden. Und das ist gut so. Ich spreche mich für Diversität aus. Ganz besonders im Menschsein.

#wirsindmehr und das soll so bleiben!

Bei [Ulli drüben](#) habe ich gestern [dieses #wirsindmehr.png](#) abgeholt und es in meinen Blog-Header eingebaut; und ja, auch meinen FB-Avatar habe ich damit geschmückt. Über das Warum müssen wir hier hoffentlich keine Worte verlieren. Was derzeit in Europa passiert, macht mir Angst. **Was gegenwärtig immer offensichtlicher** in Deutschland, Frankreich und anderswo **passiert**, – und ja, auch die Schweiz mit ihren Kriegswaffenexporten in Bürgerkriegsländer und der aktuell nicht wirklich humanitären Flüchtlingshaltung hat Dreck am Stecken! – **darf nicht Normalität werden.**

Angst ist das dominanteste Wort dieser Tage – aus allen Richtungen. Manche Ängste sind nachvollziehbar, sind faktisch mit Zahlen begründ- und statistisch belegbar. Zum Beispiel ist die Zahl der politisch motivierten Gewaltdelikte aus der rechten Ecke, die längst nicht mehr nur eine Ecke ist, in den letzten Jahren massiv gestiegen. ([Link: S. 19](#)) Das macht mir Angst.

Doch manche Ängste wachsen – persönlich und gesellschaftlich –, weil man glauben will, was man zu hören bekommt. Die Wir-Einheimischen-sind-die-armen-Opfer-Nummer ist ein rhetorisches Werkzeug, das immer wieder funktioniert. Vor achzig Jahren. Immer schon, immer wieder. Da ist ganz besonders diese Angst vor dem Verlust von Vorteilen, die wir als Gesellschaft unverdient bei der Geburt erhalten haben, weil wir zufällig in diesem Land geboren worden sind. Und da ist die Angst vor allem Unbekanntem. Und möglichen Veränderungen. Möglichem Verzicht. Ja, klar, kann man verstehen. Aber. Was ich nicht verstehe und was ich nicht sehe ist eine Angst vor dem Manipuliertwerden.

Diese Angst, wieder – wie vor achzig Jahren – auf Brandstifter und Rattenfängerinnen hereinzufallen. Kollektiv. Ich sehe sie nicht – und ja, das macht mir Angst. Müssten denn nicht viel mehr Menschen durchschauen, wie sie aktuell manipuliert werden und wie leicht sie zu manipulieren sind? Nun ja, die Kunst guter Rhetorik besteht ja genau darin, Fakten und vor allem Fake News so zu inszenieren, dass sie wahr wirken, glaubwürdig. Überzeugend.

[#wirsindmehr](#) ist zuerst einfach mal ein Hashtag, einer mehr. Doch ihn so großflächig wie möglich zu verwenden, verbindet uns Menschen miteinander, die daran glauben, dass wir mehr an der Zahl sind als die Nazis. Er verbindet uns und macht uns sichtbar. Denn **wir sind mehr**, ja, wir sind zum Glück noch immer mehr Menschen, die an Werte wie Würde für alle Menschen glauben – ungeachtet von Hautfarbe, Religion, Geschlechtsidentität, Herkunft und physischer & psychischer Verfassung. Und zwar immer und überall.

Dafür, dass Fremdenhass nicht normal wird, können wir alle sorgen. Alle so, wie wir es am besten können. In Gesprächen, mit Texten, mit praktischem Handanlegen und Nachbarschaftshilfe, mit Aktionen, an Demonstrationen, mit Spendensammlungen, mit dem Teilen von wichtigen Inhalten, mit T-Shirts oder [Buttons, wie sie zum Beispiel auf Anna Schmidts Blog vorgestellt](#) werden, mit **Spendenaktionen** wie [dieser hier](#), wo du pro 5€-Spende Teil einer „Strichmenschekette gegen Nazis“ werden kannst, oder [dieser hier](#), wo du dazubeitragen kannst, dass [Pilotinnen und Piloten über dem Mittelmeer Flüchtlingsboote](#) finden und den Helferinnen und Helfern melden können, oder du hilfst [Meg](#) dabei, möglichst fette 100% Erlös ihrer Versteigerung eines [schönESdings](#) – nämlich ein Schlüsselboard von Axel ([hier](#) zu ersteigern) – an [Heimatstern](#) zu überweisen.

Zum Glück gibt es diese und noch vieleviele andere Aktionen. Solche Zeichen der Solidarität, der Verbundenheit, machen von innen nach außen unsere Haltung sichtbar. Denn darum geht es, unter anderem: Dass wir eine Haltung einnehmen. Eine sichtbare Haltung.

Wir sind mehr und das soll sichtbar sein.

Ich lese zurzeit das Buch ['Schonzeit vorbei' von Juna Grossmann](#). Wenn ich es fertig gelesen habe, werde ich es hier rezensieren. Die ersten Seiten sind mir bereits jetzt mächtig unter die Haut gegangen.

Die Autorin schreibt seit zehn Jahren in ihrem Blog ['irgendwie jüdisch'](#) über ihr tägliches Leben mit Antisemitismus. In ihrem Artikel [Auf Papier](#), erzählt sie, wie es zu diesem Buch gekommen ist.

Uns allen wünsche ich immer wieder Zivilcourage, um gegen Fremdenhass und rechte Hetze aufstehen zu können. Alle auf die eigene bunte Weise. Miteinander.

#wirsindmehr | Schonzeit vorbei von Juna Grossmann

Juna Grossmanns Buch über das Ende der Schonzeit ist leider hochaktuell. Er hat nur geschlummert, der (deutsche) Antisemitismus, weg war er nie. Wie andere Auswüchse von Fremdenhass und Rassismus ist auch der Antisemitismus, diese Feindlichkeit allem Jüdischen gegenüber, in den letzten Jahren wieder deutlich fühlbarer und sichtbarer geworden.

Aufgewachsen in Berlins Osten hatte sich Juna Grossmann nach dem Mauerfall entschieden, ihre jüdischen Wurzeln ernstzunehmen und herauszufinden, wie es sich in der heutigen Gesellschaft als Jüdin lebt. »Erst als junge Erwachsene, wenn man so auf Spurensuche geht, da habe ich meine jüdischen Wurzeln gefühlt«, erinnert sie sich. »Damals war dieser inzwischen alltägliche Antisemitismus gar kein Thema, ich führte ein hoffnungsvolles jüdisches Leben in einer entspannten Zeit. Heute sehe ich das ganz anders. Über die Jahre ist es immer mehr geworden, dabei gab es gewisse Zäsuren«*

Bereits seit zehn Jahren schreibt Grossmann in ihrem Blog ['irgendwie jüdisch'](#) über das Leben mit dem täglichen Antisemitismus. In ihrem Artikel [Auf Papier](#) erzählt sie, wie es zu ihrem Buch gekommen ist. In **Schonzeit vorbei** schreibt sie zum einen über ihre ganz persönlichen Erfahrungen zum anderen über die Erlebnisse und Erfahrungen anderer Juden und Jüdinnen, die im heutigen Deutschland leben.

Es könnte aktueller nicht sein, was sie schreibt. Obwohl ich recht sensibel gegenüber jeglicher Form von Rassismus bin, erschrak ich doch darüber, wie weitverbreitet Antisemitismus ist. Und wie viele Vorurteile es über das Judentum gibt. (Ob es in der Schweiz ebenso aussieht, kann ich nicht sagen, aber ich ahne, dass es ähnlich ist.) Fakt ist, dass wir alle das eine oder andere Vorurteil haben. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Wir können Vorurteile unhinterfragt glauben und auf ihnen unser Menschen- und Weltbild aufbauen oder aber wir können versuchen, ihnen auf den Grund zu gehen, herauszufinden, was es mit ihnen auf sich hat und woher sie kommen – zum Beispiel indem wir Fragen stellen, uns informieren.

Einige Jahre lang hat Grossmann im [Jüdischen Museum Berlin](#) unzählige Fragen beantwortet. In ihrem Buch schreibt sie über Begegnungen, die sie als Mitarbeiterin dieses Museums hatte, haarsträubende und berührende. Sie schreibt über Anfeindungen und Bedrohungen und sie schreibt über jene eine Ausstellung, die sich dem Thema Hass- und Drohbriefe gewidmet hatte. Grossmann beobachtet die politische Entwicklungen schon länger und vergleicht Fakten mit dem, was die Gesellschaft zu sehen bekommt. Immer wieder zeigt sie auf, was Anfeindungen aller Art mit

einzelnen Menschen machen. Und mit einer Gesellschaft. Wie Hass Menschen kaputt macht – hassende ebenso wie gehasste.

Warum nur fällt es vielen Menschen so schwer, anderen das Recht zuzugestehen, auf ihre Art und Weise zu denken, zu fühlen, zu leben und zu glauben, solange dabei niemand zu Schaden kommt? Und woher kommt dieser ganze Hass? (Ist es womöglich, wie [Die Ärzte](#) singen, [ein Schrei nach Liebe](#)?)

Wie auch immer. Aufklärung tut Not. Mit ihrem Buch leistet Juna Grossmann einen wichtigen Beitrag dazu und ich wünsche ihr und ihrem Buch viele aufmerksame Leserinnen und Leser.

*Juna Grossmann im [info-Radio.de](#).

Schonzeit vorbei, Juna Grossmann:

Klappenbroschur, Droemer HC

ISBN: 978-3-426-27775-1; € 14,99

E-Book, Droemer eBook

ISBN: 978-3-426-45415-2; € 12,99

160 S.

Von Bergen, Übergängen und warum Schönheit so gut tut

Bereits sechs Tage ist es her, dass ich Irgendlink am Bodensee von seiner #UmsLand Bayern-Tour abgeholt habe. Nach acht Tourtagen hatte er ungefähr ein Viertel der von ihm angedachten Bayernumradelung geschafft und das geplante Zwischenziel, Lindau, erreicht. Nach einem Bad im Bodensee – natürlich dort, wo wir damals auf unserer Flussnoten-Wanderung den Bodensee erreicht hatten – fuhren wir mit dem Rad im Kofferraum gemeinsam zu mir nach Hause.

Am Hafen Rorschach: Irgendlink fotografiert das 'Ende Radweg'-Signal auf dem Pflaster. | Wir spazieren direkt am See am Sandskulpturenfestival vorbei. Gezeigt werden einige kunstvolle Sandkunstwerke von internationalen Künstlerinnen und Künstlern.

Spontan beschlossen wir, am Wochenende das Team Unserwegs zu besuchen. Nach einer viereinhalbjährigen Reisezeit schlagen die beiden nun am Hinterrhein, in den Bündner Bergen, wieder Wurzeln. Noch leben sie in ihrem Reisebus, bevor sie Anfang Oktober ihre neue Wohnung beziehen können. Auf dem Camping Thusis waren wir drei Tage lang ihre Gäste. (An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank für alles, liebe Annette und lieber Beat.)

So fuhren wir also am Freitagnachmittag nach Thusis, in die Region Heinzenberg an den Hinterrhein. Unterwegs picknickten wir bei Fläsch und erfreuten uns an den schönen Erinnerungen, die in uns aufstiegen. Damals, vor zwei Jahren auf unserer Flussnoten-Wanderung hatten wir nicht

weit von hier, an einem wunderbaren Platz, wild gezeltet. Diesmal bauten wir zwei große gemeinsame Steintürme.

Gegen Abend langten wir in Thusis an und wurden im Schatten des weitgereisten Reisebusses mit Leckereien verwöhnt.

Irgendlink legt die letzten kleinen Steine auf einen aus großen Steinen gebauten Steinturm. | Einer der beiden fertigen Steintürme, im Hintergrund Kiesbett, Grasufer, Berge und ein wolkgiger Himmel. | Beide Steintürme vor dem fließenden Rhein. Im Hintergrund das andere bewaldete Ufer, Berge, Himmel. | Eine Holzwurzel, die an menschliche Beine erinnert, liegt auf Sand in einem Steinkreis. | Eine Zeigefinger von rechts im Bild zeigt auf eine an die Autowand geklebte Europakarte, in welcher alle Länder bunt eingefärbt sind, die unsere Gastgeberin und unser Gastgeber bereits bereist haben.

Am Samstag fahren Irgendlink und ich von Thusis aus auf den Glaspas, wandern von dort aus – nach einem Abstecher ins Häändstalli, wo eine überdimensionierte Kugelbahn zum Spielen einlädt – auf den Glaser Grat und wieder zurück zum Auto.

So sieht meine Glückseligkeit aus: Weitsicht, Berge, gute Luft, ein feines Lüftchen, Stille – und, ähm, sagte ich Weitsicht schon? Wir wandern berghoch, rasten, genießen, schauen, hören und sind einfach nur da ... Ein Tag wie ein Jahr.

Unterwegs auf dem Abstieg finden wir den ehemaligen Lüschersee, der vor über hundert Jahren entwässert wurde. Bereits beim Lüschersee zickt mein linkes Knie leise. Wie neulich beim Abstieg vom Creux-du-Van. Die Schmerzen entschleunigen mich noch mehr. Ein positiver Effekt immerhin.

Fast schon unten angelangt, kommen wir an der Bruchalp vorbei und fragen nach Alpkäse. Leider nein, keiner mehr da. Wegen der Trockenheit war der Alpabzug dieses Jahr ungewöhnlich früh und der ganze Käse ist schon bei den Molkereien und Einzelverkaufsstellen gelandet. Schade.

Wie wir mit dem Auto zurück nach Thusis fahren, entdeckt Irgendlink am Straßenrand ein Schild, das einen Hofladen verspricht. Jippiee, sagen wir, und schon bald sind wir mit der jungen Bäuerin mitten im Gespräch über das Einmachen von Zucchini und anderen Gartengemüsen. Wir kaufen Bündner Nusstörtchen – ein großer Genuss, darum ein Muss, nicht nur um des Reimes willen – zum abendlichen Dreigangmenü auf dem Campingplatz. Auch Alpkäse finden wir hier, von der vorhin passierten Bruchalp. Über diesen unerwarteten Glücksfall freuen wir uns auf dem Rückweg wie kleine Kinder.

Wanderwegweiser mit vielen Bergwegen vor Wiesenhang und blauem Himmel. | Aussicht von oben auf grüne Wiesen, Berge und Himmel. | Wir finden einen ehemaligen Heuspeicher, der zu einer Erlebniskugelbahn umgebaut worden ist. In Metallschienen werden vier Kugeln, die mittels Kurbeln in die Umlaufbahn gebracht werden, an Landschaft, Dorf und Tannenbäumen vorbei. Hier eine hölzerne Kirche. | Aussicht auf Wiesen und Berge unter Himmelblau. | Es geht steil bergan. Schmalere Weg Richtung Glaser Grat. In der Bildmitte Irgendlink von weitem. Darüber Blauhimmel.

| Aussicht auf die Berge in der Ferne unter Blauhimmel. | Nun sehen wir bereits den höchsten Punkt. In der Ferne der Grat, von weitem Irgendlink. | Kurz vor dem Grat finden wir eine kleine Rundhütte aus Schwemmholz, in der es sich gemütlich sitzen lässt. | Aussicht vom Grat aus. Berge. Himmel.

Auf der anderen Seite des Grats werfen große Wolken ihre Schatten auf die Berglandschaft. | Die Alpenzeigetafel vorne im Bild benennt alle Berge, die im Hintergrund, hinter den Brettern zu sehen sind. Auch Irgendlinks Kopf vor den Bergen ist sichtbar. | Hier sieht man nochmals den Alpenzeiger und kann die Namen der Berge lesen.. Solche Tafeln gibt es fast auf allen Aussichtspunkten mit Alpensicht. | Wir wandern weiter, es geht wieder abwärts. | Irgendlink der vor dem Piz Beverin auf dem Steg sitzt und sich am Geländer anlehnt. | Etwa auf halber Abstiegsstrecke finden wir einen Steg, der an den einstigen Lüschersee erinnert, welcher Anfang zwanzigstes Jahrhundert entwässert worden ist. Wir ruhen uns auf dem Steg aus. Im Vordergrund unsere Kniespitzen, die die Bergspitzen grüßen. Vor uns endlose Wiese, rechts ein Berg, darüber wolkiges Himmelblau.

Am Sonntag kommt das Team Unserwegs mit uns mit in die Höhe. An der Ruine Hohen Rätien vorbei soll es gehen, Richtung Traversinersteg zur Via Mala-Schlucht. (Details/Infos) Schon nach nicht einmal fünfhundert Metern merke ich, dass ich das nicht schaffen werde. Am Samstag hatte mein Knie nur beim Abwärtslaufen geschmerzt, jetzt zickte es auch beim geradeaus gehen. Nicht lustig das. Ich entscheide mich, umzukehren und den anderen an einen definierten Ort entgegen zu fahren.

Gesagt getan. Nach einem kleinen Spaziergang, der meine Entscheidung bestätigt, setze ich mich ins Auto und suche eine schöne Waldlichtung, wo ich die anderen erwarte. Mit einem guten Buch vergeht die Zeit wie im Flug. Vom Treffpunkt aus fahren wir gemeinsam zum Via Mala-Zentrum, dem Herz der Sehenswürdigkeiten des Hinterrheins.

Der Weg am Hinterrhein entlang war schon sehr früh in der menschlichen Geschichte ein Handelsweg und verband den Süden mit dem Norden. Die Via Mala – der böse, der schlechte Weg – forderte viele Todesopfer, denn hier ist das Rheintal am engsten, ein Durchkommen auf engen Pfaden war zuweilen lebensgefährlich und noch heute ist die Schlucht ein Nadelöhr, und noch immer auch ein Ort des Staunens. Wie klein wir doch sind, wir Menschen!, sagen wir zueinander, wie wir über Treppenstufen in die enge Schlucht hinuntersteigen. Selbst Friedrich Nietzsche soll hier wortlos gestaunt haben, stattdessen schrieb er: «Ich schreibe nichts von der ungeheuren Grossartigkeit der Via Mala: mir ist es, als ob ich die Schweiz noch gar nicht gekannt hätte. Bis zu 300 Meter hohe Felswände ragen, teils nur wenige Meter voneinander, in den Himmel. Sprudelnd, rauschend, zieht das Wasser in schönsten Blau- und Türkistönen durch die Schlucht.»

Ein Blick von oben in die sehr enge Schlucht namens Via Mala. Ein böser Weg. | In der Nähe des Via Mala-Zentrum rasten wir auf einer Steinbrücke. Auf dem Bild Irgendlink und unsere beiden Freunde von weitem. | Ein Blick von oben in eine der tiefen Schlucht-Becken. | Gegenlichtaufnahme einer Steinbrücke. | Schluchtwände, die in vielen tausend Jahren vom wilden Rhein geformt worden sind.

Gestern Vormittag machten wir uns nach dem Brunch auf den Rückweg in die Deutschschweiz. Allerdings wollten wir zuerst, nicht zuletzt um die unvermeidliche Rückkehr hinauszuzögern, noch ein wenig Kultur tanken. So fuhren wir ein weiteres Mal durch die Via Mala, diese enge Schlucht, südwärts. Nach Zillis. In die Kirche.

Wer mich kennt, weiß, dass ich es nicht so mit Kirchen habe. Doch diesmal war die kulturelle Neugier größer gewesen als die Abneigung. Die St. Martinskirche in Zillis ist bekannt für ihre uralten Dachgemälde. Im Gemeindehaus Zillis sehen wir uns eine kleine Ausstellung und eine spannende Multimediaschau über die berühmte Kirchendecke an. In der Diaschau wird Dionysius Areopagita zitiert und ich erlaube mir, ihn deshalb auch hier zu zitieren: »Das Gute stammt aus der einen und universellen Tatsache, das Böse aber aus vielen und partialen Defekten. [...] Wenn nun das Gute dem Bösen entgegengesetzt ist, so sind die Ursachen des Bösen viele. Die schöpferischen Faktoren des Bösen sind nicht Prinzipien und positive Kräfte, sondern Ohnmacht, Schwäche, unsymmetrische Vermischung der unähnlichen Dinge.«

Neugierig geworden spazierten wir zur Kirche. Was soll ich sagen? Es hat sich gelohnt. In vielen Einzelbildern sahen wir über uns das mittelalterliche Weltbild, Mystik inklusive, abgebildet. Nicht sehr detailreich, schlicht, aber gekonnt und ausdrucksstark. Ja, ich war wirklich tief beeindruckt.

Wir fuhren nordwärts nach Reichenau, wo Hinter- und Vorderrhein aufeinander treffen und wo wir damals auf unserer Tour gepicknickt hatten. Wieder tauchten wir in schöne Erinnerungen ein und beschlossen, später, vor dem Taminser Dorfladen rastend, dass wir der alten Zeiten willen über den Oberalppass zurück nach Hause fahren wollten. An den Orten vorbei, an denen wir vor zwei Jahren vorbei gewandert sind.

Guck dort! Schau, da sind wir doch damals ...! Unterwegs halten wir irgendwo am Vorderrhein an und bauen wieder. Ja, was wohl? Steintürme natürlich. Weils so schön ist. Und entschleunigt. Und gut tut.

Später landeten wir über Hunderte von Kurven auf dem Oberalppass, wo damals unsere Wanderung ihren Anfang genommen hatte. Wir schauten uns die Wegweiser an und verstanden nicht, wie wir damals den falschen Weg hatten gehen können. Eigentlich hatten wir ja den Wanderweg zum Tomasee nehmen wollen, zur Rheinquelle, stattdessen waren wir den Bergwanderweg, der über den Pazzolastock zum Tomasee führt, gewandert. Was im Grunde ein Glücksfall gewesen war.

Die St. Martinskirche in Zillis von weitem. Im Hintergrund Berge, vorne Wiese. | Die Kirche von unten. Die Wandbemalung zeigt den heiligen Christophorus. Im Hintergrund Berge und Blauhimmel. | Die Kirche von oben. | Blüten am Weg. Wer kennt diese Pflanze? | Irgendlink fotografiert die Decke der hölzernen Kirche. Im Vordergrund eine Kiste mit Spiegeln, mit denen die Besucherinnen und Besucher die Decke ohne steifen Nacken betrachten können. | Ein Steinturm am Vorderrhein. Im Hintergrund Steine, Wälder, Hügel und Blauhimmel. | Irgendlink, der auf einem Stein im Fluss hockend einen Steinturm fotografiert. | Noch ein Steinturm ... | ... und noch einer. | Wir rasten auf dem Oberalppass, wo wir vor zwei Jahren unsere Flussnoten-Wanderung gestartet

haben. Im Bild ein Bergwanderwegweiser. | Hier haben wir vor zwei Jahren statt den linken den rechten Weg genommen und sind darum über den Pazzolastock gebergwandert.

Irgendwann gegen Abend sind wir gut, zufrieden, müde, glücklich, sonnensatt und hungrig wieder zuhause gelangt. Und dankbar, ja, das auch, das vor allem.

Auch ich. Aber anders.

Wer wäre ich heute, wenn ich dich damals nicht kennengelernt hätte?

Wer wäre ich heute, wenn ich dich nicht geboren hätte?

Wer wäre ich heute, wenn du noch leben würdest?

Wer wäre ich heute, wenn ich damals getan hätte, was ich tun wollte?

Wer wäre ich heute, wenn ich damals nicht getan hätte, was ich getan habe?

Wer wäre ich heute, wenn ich damals nicht beschlossen hätte, weiterzugehen?

Wer wäre ich heute, wenn ich dich nicht kennengelernt hätte?

Wer wäre ich heute ohne dich?

und: Wie?

#Depression zwischen Buchdeckeln #7 – Die Therapeutin | Das Trauma von Camilla Grebe und Åsa Träff

Ja, es gibt sie, die Krimis und Psychothriller, die das Leben depressiver, psychisch kranker Menschen zeigen, wie es wirklich ist. Weder klischeehaft überzeichnet noch lächerlich gemacht. Echt, nachvollziehbar, glaubwürdig.

Aber darf man über Krankheiten wie Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen denn überhaupt Psychothriller schreiben? Ja, unbedingt! Besonders dann, wenn eine der beiden Autorinnen sozusagen aus der Schule plaudert.

Åsa Träff, die eine der beiden Autorinnen von [Die Therapeutin](#) und [Das Trauma](#), ist Psychotherapeutin wie Siri, die Hauptfigur der bisher fünfteiligen Romanserie der beiden schreibenden Schwestern.

Siri Bergmann wohnt allein in einem kleinen Haus in den Schären und pendelt täglich nach Stockholm, wo sie mit ihrer Freundin Aina sowie Sven, einem älteren gemeinsamen Freund, eine kleine Gemeinschaftspraxis betreibt.

Neben dem Blick hinter die Kulissen, mitten hinein in den Praxisalltag, sehen wir Siri, die seit dem Verlust ihres ungeborenen, behinderten Kindes und dem Tod ihres Mannes selbst unter einer Angststörung leidet und dem Alkohol ein bisschen mehr zuspricht als ihr gut tut.

All die Werkzeuge, die sie kennt und die sie ihren Klientinnen und Klienten beibringt, greifen bei ihr nur bedingt, und die Einsicht, dass sie selbst Hilfe bräuchte, dringt erst allmählich in ihr Bewusstsein. Als im ersten Band der Serie eine ihrer Klientinnen tot in der Bucht in der Nähe ihres Hauses aufgefunden wird, macht sie sich Vorwürfe, da sie von einem Suizid ausgeht. Doch bald stellt sich heraus, dass es Mord war und sie das Ziel von Attacken, die sich im Laufe der Zeit mehren und je länger je bedrohlicher werden. Hatte Siri am Anfang noch gedacht, dass sie sich alles nur einbilde, merkt sie bald, dass es um mehr geht, um sie, um ihr Leben. Traumatisierende Erlebnisse führen dazu, dass sie sich selbst therapeutische Hilfe holt und im zweiten Band bereit ist, zusammen mit ihrer Freundin Aina eine Selbsthilfegruppe für gewaltbetroffene Frauen zu leiten.

Immer wieder geht es – wie im richtigen Leben – um Schuld. Siri quält sich mit alten Schuldgefühlen und fragt sich, wer Schuld trägt, wenn sich jemand, den sie therapeutisch begleitet, das Leben nimmt. Und wer trägt die Schuld, wenn eine Klientin erschossen wird, die Siri therapiert?

Die beiden Romane, die ich bisher von diesem Autorinnenduo gelesen habe, sind keine klassischen Kriminalromane, eher noch sind es psychologische Gesellschaftsstudien. Bei beiden Romanen geht es in erster Linie um Gewalt an Frauen, die Folgen derselben und um mögliche Heilungsansätze. Glaubwürdige Dialoge und spannende Plots, die, obwohl sie aufgehen, keine einfachen Lösungen servieren, sondern nachhallen, machen diese Geschichten zu mehr als einfach nur Unterhaltung, die man nach dem Lesen wieder auf die Seite legt. Gerade weil die Figuren sehr komplex sind und ich als Leserin in ihre Abgründe sehen kann, machen diese Bücher etwas mit mir.

Heute Morgen habe ich **Bevor du stirbst**, das dritte Buch des Autorinnenduos, zu lesen angefangen. Vielversprechend – so viel kann ich bereits sagen.

Camilla Grebe, Åsa Träff:

Die Therapeutin

Psychotherapeutin Siri Bergmann ermittelt (1)

Aus dem Schwedischen von Christel Hildebrandt

Taschenbuch, Klappenbroschur, 432 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-74183-0

€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] | CHF 14,50* (*empfohlener Verkaufspreis)

Das Trauma

Psychotherapeutin Siri Bergmann ermittelt (2)

Aus dem Schwedischen von Gabriele Haefs

Taschenbuch, Broschur, 448 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-442-74489-3

€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] | CHF 14,50* (*empfohlener Verkaufspreis)

Bevor du stirbst

Psychotherapeutin Siri Bergmann ermittelt (3)

Aus dem Schwedischen von Gabriele Haefs
Taschenbuch, Broschur, 496 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-442-74767-2
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A] | CHF 14,50* (*empfohlener Verkaufspreis)

(**Mann ohne Herz**, Psychothriller, Psychotherapeutin Siri Bergmann ermittelt (4);
Durch Feuer und Wasser, Psychothriller, Psychotherapeutin Siri Bergmann ermittelt (5): erscheint demnächst)

Verlag: [btb](#)

Sehen und sehen lassen | #blindleben #barrierefreiheit

Schon über zwei Jahre ist es her, dass Irgendlink und ich in Hessen waren und dort unsere blinde Twitter- und Blogfreundin Frau Traumspruch und ihren Liebsten besucht haben. Ich habe [damals darüber geschrieben](#). Höchste Zeit, die gewonnenen Erkenntnisse wieder einmal neu aufzubereiten.

Immer wieder mache ich mir Gedanken darüber, wie wir alle Barrierefreiheit und Teilhabe konkret in unserem virtuellen Alltag umsetzen können.

Für Sehbeeinträchtigte können wir beispielsweise mittels einfacher Beschreibungen ein geteiltes Bild mit Worten skizzieren, damit dieses auch für Menschen ohne sehende Augen sichtbar werden kann. Längst gibt es diverse einfache Werkzeuge, Sehbehinderten und Blinden, die sich oft nur in einem beschränkten Umfeld in der Öffentlichkeit bewegen können, die Welt via Internet weiter zu machen.

Eine gute Bildbeschreibung beschränkt sich auf die Bildinhalte, Gegenstände, Menschen, Formen und Farben auf dem Bild, allenfalls auch die Bildebenen wie Hinter- und Vordergrund. Bitte vermeidet Bevormundungen durch Interpretation und Intention; erzählt also keine Geschichten, es geht einfach **nur um die Bildinhalte**.

Bei künstlerisch erstellten Bildern oder Collagen, fotografierten Kunstwerken etc. braucht es keine detaillierte künstlerische Aufarbeitung des Werkes, doch ist es hilfreich, wenn die Sehbeeinträchtigten ungefähr wissen, was auf dem Bild gezeigt wird und welche künstlerischen Techniken angewendet wurden.

Es liegt an uns allen, die folgenden einfachen Werkzeuge im Alltag anzuwenden.

Mit diesen werden eure Bildbeschreibungen bei WordPress, Twitter und Konsorten im Quelltext des Bildes, will heißen als unsichtbare Bildinformation, mit dem Bild verknüpft und sehingeschränkten Menschen von Bildschirmleseprogrammen vorgelesen, wenn sie auf dem Rechner oder Handy im Web surfen. Für manche Blinde sind diese sozialen Medien manchmal die einzigen Fenster in die Welt, da durch das fehlende Sehen oftmals auch die Mobilität eingeschränkt ist.

Kleiner Aufwand, große Wirkung!

WORDPRESS: Eingefügte Bilder werden im Bearbeitungsmodus des Bildes nach dem Upload ganz einfach kurz beschrieben – das funktioniert in den Apps ebenso wie am Rechner und ist wirklich ist ganz einfach:

Wir klicken uns dazu in die **Alternativer-Text-Zeile** und beschreiben, was das Bild zeigt.

Weiterführende Infos zu **WordPress** gibt es in einem [Folgeartikel \(hier klicken\)](#).

TWITTER: In den Einstellungen gibt es den Bereich Barrierefreiheit ⇒ <https://twitter.com/settings/accessibility>. Klickt dort einfach das Häkchen vor 'Bildbeschreibungen verfassen'. Ab sofort könnt ihr jedes Bild, das ihr am Rechner oder per App hochladet, auf einer zusätzlich eingeblendeten Zeile kurz beschreiben. Dazu stehen euch deutlich mehr als die üblichen 280 Twitter-Zeichen zur Verfügung.

Der Hashtag [#Bibesch](#) wird verwendet, wenn man ein Bild nachträglich in einem Folgetweet beschreibt. [#NoBibesch](#) ruft [Freiwillige](#) auf den Plan, die das Bild nachträglich für Sehbeeinträchtigte beschreiben.

MASTODON: Bei Mastodon ist das Bildbeschreibungstool standardmäßig freigeschaltet. Beim Hochladen des Bildes erscheint automatisch eine Zeile, die mit der Bildbeschreibung befüllt werden kann.

Damit sehende Menschen übrigens wissen, dass ein Bild mit den erwähnten Tools bereits beschrieben wurde – was mir persönlich das Teilen leichter macht –, ergänzt euren Tweet oder Toot doch bitte mit einem **!B vor dem Bild**.

ELLO: Meines Wissens gibt es hier noch keine Tools. (Da ich dort nie Bilder poste, weiß ich es leider nicht wirklich.) Bitte nutzt hier die Möglichkeit, das Bild über den geposteten Text zu beschreiben.

INSTAGRAM: Dieses Medium hat meines Wissens auch keine Tools, doch auch hier können wir Bildbeschreibungen über Bildkommentare vor dem Publizieren des Bildes einfügen, was besonders sinnvoll ist, wenn das Bild zu Twitter oder Facebook weitergeleitet wird.

FACEBOOK: ~~Meines Wissens gibt es hier leider auch keine Tools. Bitte nutzt hier darum ebenfalls die Möglichkeit, geteilte Bilder im geposteten Text zu beschreiben. Nachtrag siehe im [Folgeartikel](#) ⇒ [hier klicken](#).~~

Für weiterführende Informationen gibt es inzwischen das WP-Blog [Blindleben](#).

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim **Bildbeschreiben**. Und bitte erzählt weiter, wie einfach es ist, blinden und sebeeinträchtigten Menschen ein bisschen mehr Einblick in die Welt der Bilder zu ermöglichen.

1. Teil: in diesem Artikel
2. Teilhabe auf [Facebook: hier klicken](#)
3. Teil: Teilhabe auf [WordPress: hier klicken](#)

Noch mehr sehen und sehen lassen | #blindleben #barrierefreiheit

Vor einigen Tagen [schrieb ich](#) über die Wichtigkeit von Bildbeschreibungen für Sehbeeinträchtigte und Blinde. Es geht mir dabei um Barrierefreiheit und Teilhabe.

Über **FACEBOOK** schrieb ich, dass es meines Wissens keine Tools für Bildbeschreibungen gebe, doch inzwischen wurde mir zugetragen, dass es auch dort eine gute Möglichkeit gebe, Bilder mit einem alternativen Text zu ergänzen. Eine sehr einfache sogar!

Klickt nach dem Hochladen eures Bildes auf den Stift zum Bearbeiten desselben, klickt dann das zweitunterste Menü Alternativtext und füllt das Fenster mit eurer Bildbeschreibung, die durchaus auch länger als die üblichen 100 Zeichen sein darf.

Bitte helft mit, dass Menschen ohne Augenlicht an Bildern ein bisschen mehr teilhaben können.

1. Teil: Teilhabe in den [sozialen Medien: hier klicken](#)
2. Teil: in diesem Artikel
3. Teil: Teilhabe auf [WordPress: hier klicken](#)

Sehen und sehen lassen – 3. Teil | #blindleben #barrierefreiheit #teilhabe

Heute folgt der dritte Teil meiner kleinen Informationsreihe mit **Beiträgen über Teilhabe und Barrierefreiheit**. Diesmal mit Neuigkeiten zu **WordPress**.

Ich wurde darauf aufmerksam gemacht, dass ein Bild, das zwecks Vergrößerung zu seiner eigenen Mediendatei oder Anhangseite verlinkt, eben nicht die Bildbeschreibung vorliest, sondern sagt, dass das Bild kein Bild, sondern ein Link sei, quasi ein Schalter.

Das ist aber nicht wirklich das, was wir wollen, nicht wahr? Darum verlinke ich also Bilder ab

sofort nicht mehr, sondern lade Bilder ab sofort **mit Bildbeschreibung** unter Alternativtext, aber **ohne Weiterleitung** zu Bilddatei oder Anhangseite hoch.

Konkret sieht das dann so aus (klicken zum Vergrößern):

Überraschung!

Weil ich diesen Screenshot im **Galerie-Modus** gepostet habe, können ihn auch Sehende sehen, sprich durch Draufklick vergrößern, **auch wenn der Mouse kein Link angezeigt und im Reader kein Link vorgelesen wird.**

Ich habe euch nämlich bereits fragen gehört, wie es denn nun mit **Galerien** sei, und überhaupt: Bilder müssen doch vergrößert werden können ... Ganz meine Meinung!

Wie gesagt: es geht! **Ich werde ab sofort alle Bilder – ob einzeln oder in Gruppen – im Galeriemodus posten. Ja, das geht, wie oben bewiesen, auch mit Einzelbildern.** So können meine Bilder weiterhin – obwohl sie keine Links mehr zu Anhangseite und Mediendatei haben – auch von Sehenden durch Anklick vergrößert, respektive bei mehreren Bildern, als Galerie angezeigt werden. ([Guckt zum Beispiel => hier](#))

Mit den optimalen Galerieeinstellungen werde ich noch ein wenig experimentieren, aber diese Einstellungen hier sind doch eigentlich ganz okay, oder?

[Hier => habe ich es umgesetzt: Link zu einem alten Blogartikel.](#)

Hier nun noch etwas ausführlichere Infos zur Umsetzung von Teilhabe und Barrierefreiheit auf den unterschiedlichen Social-Media-Kanälen:

- **Facebook:** Informationen mit Umsetzungsempfehlungen: <https://www.facebook.com/help/accessibility>
- **Google+:** Informationen: <https://support.google.com/plus/answer/6320404>
- **Instagram:** Offizielle Informationen nicht bekannt.
- **LinkedIn:** Anbietende haben guten Ruf hinsichtlich der Barrierefreiheit seines Angebotes, Informationen sind in der Hilfe <https://www.linkedin.com/help/linkedin> verstreut.
- **Pinterest:** Informationen mit Umsetzungsempfehlungen: https://medium.com/@Pinterest_Engineering/seven-best-practices-for-inclusive-product-design-9476c61f1e17
- **Twitter:** Informationen: <https://help.twitter.com/en/using-twitter/picture-descriptions>
- **Xing:** Derzeit keine Informationen verfügbar; vereinzelt Erfahrungsberichte unter

<http://www.oliveira-online.net/wordpress/index.php/2018/08/17/die-mangelhafte-barrierefreiheit-von-xing>

- **YouTube:** Informationen: <https://www.google.com/accessibility/products-features.html>, sowie Entwicklerinformationen <https://www.google.com/accessibility/for-developers.html>

Diese Liste stammt aus folgender Quelle und ist zur Weiterverbreitung vorgesehen: [Leitfaden zur digitalen Barrierefreiheit](#) von Johannes Nehlsen und Wolfgang Wiese; zum Download des PDF⇒ [hier klicken](#).

1. Teil: Teilhabe in den [sozialen Medien: hier klicken](#)
2. Teil: Teilhabe auf [Facebook: hier klicken](#)
3. Teil: in diesem Artikel

#wirsindmehr | Wie kommt der Krieg ins Kind von Susanne Fritz

Wenn ich unter [#wirsindmehr](#) innerhalb meines Blogs alles einschlieÙe, was für eine widerständige Haltung gegen Rechts, gegen Rassismus und gegen Krieg steht, gehört das Buch [Wie kommt der Krieg ins Kind](#) von [Susanne Fritz](#) unbedingt hierher, bietet es doch eine Grundlage für den Dialog über Krieg aus rassistischen Gründen und über dessen Folgen und Auswirkungen auf die folgenden Generationen.

Das Buch fängt mit einem Fingerabdruck der fünfzehnjährigen Ingrid an und hört mit einem Passbild der neunjährigen Ingrid auf. Dieses junge Mädchen, das später die Mutter der Autorin werden wird, hat 1945 im polnischen zentralen Arbeitslager Potulice ihre Fingerabdrücke hinterlassen und danach drei Jahre ihres jungen Lebens als Gefangene gearbeitet. Was sie dabei alles erlebt hat, war prägend. Für sie selbst ebenso wie für ihre Verwandten und Nachkommen. Manches blieb für immer ungesagt, während anderes codiert in Worte und in Briefe verpackt wurde.

Gefunden hat die Autorin die Fingerabdrücke und das Bild ihrer Mutter auf ihrer Spurensuche in polnischen Archiven. Die Fotografie war dem Antrag zur Aufnahme auf die Deutschen Volksliste angeheftet, den die Familie im Jahr 1939 gestellt hatte. Als Deutschstämmige waren Ingrid und ihre Familie in Swarzędz/Polen zwar eine Minderheit, doch mit der östlichen Ausdehnung der deutschen Grenzen, war es für sie vorteilhafter, Reichsbürger und Reichsbürgerinnen zu werden und die arische Abstammung der ganzen Familie auf der Deutschen Volksliste beglaubigt zu wissen.

Einer zentralen These der [Epigenetik](#) zufolge schreiben sich traumatische Erfahrungen ins menschliche Genmaterial ein und übertragen sich so – möglicherweise – auf die nächste Generation. In Susanne Fritz' Buch begegnen wir den Übertragungen von Traumata auf die nachfolgenden Generationen hautnah. Obdas über die Gene oder über das Familiengedächtnis

geschieht, bleibt dahingestellt; Fakt aber ist, dass die traumatischen Erlebnisse der jungen Ingrid im Internierungslager tiefe Spuren auch im Leben ihrer Kinder hinterlassen haben. Einem Fingerabdruck nicht unähnlich.

Jener erwähnte Fingerabdruck, gefunden auf einem über siebzig Jahre alten Dokument, war es schließlich, der die Spurensuche der Autorin angestoßen hatte. Im April 1945 war die vierzehnjährige Ingrid, die mit ihrer Familie auf der Flucht vor der Roten Armee war, von ihrer Familie getrennt und von der sowjetischen Geheimpolizei festgenommen worden. Zum Verhängnis geworden waren ihr zum einen ihre deutschen Wurzeln, zum anderen eben, dass sie sich mit ihrer Familie als neunjährige polnische Staatsbürgerin auf die Deutsche Volksliste hatte aufnehmen lassen. Damit war sie nach dem Krieg für die Polen eine Volksverräterin. Ihr Vater Georg, NSDAP-Mitglied und phasenweise Schutzpolizist, war kurz vor ihrer Gefangennahme auf dem Feld gefallen, die Mutter Elisabeth und die beiden Geschwister unterwegs auf der Flucht nach Deutschland. Nun wurde das halbwüchsige Mädchen also für die Gesinnung ihrer Eltern gebüßt. Vom Arbeitslager Potulice aus leistete sie drei Jahre Zwangsarbeit auf einem polnischen Staatsgut, bevor sie 1948 endlich entlassen wurde und ihre Familie wiedersehen durfte. Ihre Mutter Elisabeth, die Großmutter der Autorin, war schon vor der Flucht pflegebedürftig gewesen und die beiden Töchter und der Sohn waren nun, wieder vereint, auf vielerlei Hilfen angewiesen, um in der neuen fremden Heimat Fuß fassen zu können.

In ihrem sehr persönlichen Buch erzählt Susanne Fritz nicht nur vom Schicksal einer jungen Frau, ihrer späteren Mutter, und der eigenen Familie, das Buch spricht auch von einer intensiven Spurensuche in der Geschichtsschreibung zweier Nationen. Immer wieder zitiert sie historische Dokumente und beleuchtet damit nicht nur die eigene Familiengeschichte, sondern hinterfragt das deutsch-polnische Verhältnis über zwei Weltkriege hinweg. Ihr Buch ist sowohl eine biografische Erzählung als auch ein Geschichtsbuch – was es meiner Meinung nach zu einer geeigneten Lektüre für OberstufenschülerInnen prädestiniert.

Susanne Fritz gelingt es, ohne Schuldzuweisungen über die Geschehnisse ihrer Mutter und der ganzen Familie zu schreiben. Ihre eigene Betroffenheit und ihr immerwährendes Reflektieren geben ihrer Erzählung Tiefe. Fritz sucht nach Menschlichkeit und tastet sich grätwandernd an unterschiedliche Formen des Verrats heran. Ich spüre immer wieder ihr Ringen, und ihre Suche nach der eigenen Rolle und Identität inmitten ihres Erbes. Sie lotet als Beobachterin und Involvierte mit ihrem Talent für den sprachlichen Ausdruck aus, was an Ungesagtem und Unaussprechlichem zwischen den Zeilen alter Briefe und welche Geschichten hinter einer Fotografie stecken könnten. Dazu wechselt sie immer wieder den Blickwinkel und schlägt so Brücken zwischen damals und heute.

Streckenweise liest sich *Wie kommt der Krieg ins Kind* wie ein Dialog, den Susanne Fritz mit ihrer eigenen Vergangenheit führt. Es ist für mich auch ein Ringen um Verständnis für ihre Großeltern und ihre Mutter. Als wolle sie ergründen, wie sich all die Geschehnisse auf ihr eigenes Leben auswirken – und allenfalls auch, wie sich damit leben lässt ohne die geerbten Traumata weiterzureichen. Wie verhält es sich zum Beispiel mit dem Schweigegebot von damals? Was nicht ausgesprochen wird, hat keine Macht, dachte man damals. Und konzentrierte sich auf Vergessen

und Verdrängen. Wird aber Unausgesprochenes, Unausprechliches und Grausames nicht gerade weil es nie benannt wurde, übermächtig?

»Wo liegt die Trennlinie zwischen dem Erzählbaren und dem Unsagbaren, der unterhaltsamen, makaber-witzigen Anekdote und dem Erzähltabu, dessen Nichteinhaltung Panik zur Folge hatte?« Ja, auch die Autorin erlebt es: »Ich will etwas erzählen und darf es nicht.« Ihrer Mutter zuliebe hat sie lange geschwiegen.

Ich bin froh, dass sie nun – nach deren Tod – doch darüber geschrieben hat. Ihr Buch stimmt nachdenklich. Und versöhnlich. Trotz allem Schrecken.

Susanne Fritz

Wie kommt der Krieg ins Kind

Wallstein Verlag

€ 20,00 (D) | € 20,60 (A)

268 S., geb., Schutzumschlag

ISBN: 978-3-8353-3244-7 (2018)

eBook: 978-3-8353-4244-6 (2018)

Ich suche (das Glück), also bin ich

Am Anfang war und ist die Suche. Nein, Stopp, falsch. Ganz am Anfang war und ist alles gut. Ganz und gut und gesund. Intakt. Unkaputt. Wir sind in uns selbst Ruhende. In engstem Bezug zu uns und zu allem, was in und um uns ist. Seiende.

Bis etwas dieses Ganz kaputt macht. Vielleicht nur ein bisschen. Oder aber sehr. Dennoch währte das Ganz am Anfang lang genug, damit wir uns ein Leben lang daran erinnern, uns nach ihm sehnen. Mal ist unsere Sehnsucht nach diesem Ganz eher ein Hintergrundrauschen, mal eine handfeste Suchaktion. Wir (ver)suchen, uns ihm auf alle möglichen Arten wieder anzunähern. Denn wir wollen Bezug nehmen; wir nehmen immer Bezug. Ohne Bezug zu nehmen, können wir gar nicht leben. Beziehen wir uns nicht letztlich immer irgendwie auf dieses Ganz, das ganz am Anfang war? Wir beziehen uns aber auch auf jene Dinge, die sich uns in den Weg stellen. Auf die Herausforderungen. Auf Ereignisse, auf die Umgebung, auf Menschen, auf Geschichten oder auf die Geschichte der Menschheit. Es gibt nichts, auf das wir uns auf unserer Suche nicht beziehen könnten, denn – wie gesagt – ohne Bezug zu nehmen können wir nicht leben.

Ich glaube – im Gegensatz zu den Aussagen der Bibel – nicht, dass es unsere (eigene) Sünde war, die uns aus unserm Ganz herausfallen lassen hat. (Dazu müssten wir eh erst einmal das Wort Sünde frei von jeglichem klerikalen Kontext definieren). Ich ahne, dass es eher eine Ur-Wunde ist, die uns aus der Geborgenheit im Ganz herausfallen ließ, ein Ur-Übergriff, ein Ur-Überfall.

Genau dort hat unser Suchen angefangen, unser Sehnen, unser Verlangen, die Verzweiflung auch, weil wir ab genau dort nicht mehr **eins** sind, sondern Getrennte, Un-Ganze, von uns selbst Losgelöste (Un-Erlöste). So machten wir uns auf den Weg. Und weil wir sind, wie wir sind, gehen wir auf dem Weg zurück zu uns, Umwege. Vielleicht, weil wir unterwegs den Rückweg vergessen haben. Vielleicht, weil wir vermuten, dass es da noch andere – womöglich sogar bessere – Wege geben könnte. Vielleicht aber auch, weil wir inzwischen vergessen haben, wonach genau wir eigentlich gesucht haben, als wir aufbrachen und wonach genau wir uns eigentlich sehnen. (Wann haben wir eigentlich verlernt zu wissen, was wir wirklich brauchen und seit wann leben wir eigentlich im Konjunktiv?)

Zu allen Zeiten haben wir Menschen uns auf die Suche nach Antworten gemacht. Nach Aufgaben. Unsere Seele und unser Verstand wollen begreifen. Wir wollen – wir müssen sogar! – verstehen, um uns als Teil des großen Ganzen fühlen zu können, wir müssen uns rückversichern, wir müssen uns in einen Bezug bringen – historisch ebenso wie gesellschaftlich –, um uns lebendig, dem Leben zugehörig, fühlen zu können. Denn wir wollen Bezug nehmen; wir nehmen immer Bezug. Denn ohne Bezug zu nehmen, können wir gar nicht leben, wie gesagt.

In den letzten vielleicht hundert oder hundertfünfzig Jahren kam zur Suche nach Antworten immer mehr auch auf die Suche nach dem kollektiven und persönlichen Glück dazu. In den Nachkriegsjahren sogar immer mehr mit dem Subtext eines berechtigten Anspruchs darauf. »Glück als moralischer Imperativ«, titelt die Autorin Katharina Herrmann einen [Abschnitt ihres lesenswerten Essays¹](#) über zwei sehr unterschiedliche Bücher.

Das eine – *The Happiness Fantasy* von Carl Cederström – ist leider erst auf Englisch erhältlich. (Bis es auf Deutsch übersetzt ist, lese ich mich durch seine anderen Bücher, die sich der Selbstoptimierungssucht und dem Wellnesszwang widmen.) Das zweite Buch, das Herrmann auf [54books.de](#) bespricht, heißt *Hippie* und ist von Paulo Coelho. Ein Buch übrigens, das vor der Autorin wenig Gnade findet. Was ich heute nachvollziehen kann. Früher, als ich jünger, unkritischer und leichtgläubiger als heute war, mochte ich Coelho. Seinen Alchimisten habe ich vor zweiundzwanzig Jahren geradezu verschlungen, doch beim näheren Hinsehen ist in seinen Büchern doch vieles, »holprig aneinandergeklatscht worden [...] und – wenig überraschend – der esoterische Kitsch (ist) mit Händen zu greifen.«¹ Frau Herrmann hat es für mich auf den Punkt gebracht. (Und nein, ich werde *Hippie* nicht lesen.)

Es geht mir hier eh weniger um die Bücher als um das Thema. Um diese verflixte Suche nach dem persönlichen Glück. Oder vielleicht eher noch um die Suche nach Antworten auf die Fragen nach den Ursachen, nach den Zusammenhängen. Nach unserem Platz im großen Ganzen.

»Der Bergarbeiter bekommt eine kranke schwarze Lunge, sein Sohn bekommt es auch und dann dessen Sohn. Die meisten Leute haben nicht die Vorstellungskraft – oder was auch immer –, um die Minen zu verlassen. Sie haben 'es' nicht.« So zitiert Cederström eine Selbstbeschreibung des aktuellen US-Präsidenten aus dem Jahr 1990. Dieser inszeniert sich ja selbst gerne als Selfmade-Mann und verschweige dabei die geerbten Millionen.

In den späten 1960er Jahren war die Rede immer mehr darauf gekommen, dass der Mensch einfach nur sich selbst finden und sein Potential entfalten müsse, um glücklich zu werden. »Glück ist hier zu einem moralischen Imperativ geworden: Gelungenes Leben ist glückliches, authentisches Leben in individueller Freiheit. Nach Glück hat jeder zu streben. [...] Schon früh waren dabei auch Ratgeber der 1930er wie „Think and Grow Rich“ von Napoleon Hill oder „How to Win Friends and Influence People“ von Dale Carnegie von Bedeutung, schon in der Entwicklung von diesen Trainingsprogrammen war also *die Verbindung von Idealen und kapitalistischen Motiven* angelegt¹«, schreibt Herrmann (Hervorhebung durch mich). Muss man wirklich einfach nur genug erfolgreich oder wahlweise glücklich **sein wollen**, genug an sich selbst glauben – oder wahlweise an Gott –, um beispielsweise US-Präsident werden zu können? Oder zumindest um glücklich zu werden? Wurde uns das nicht sogar auf allen möglichen Kanälen so ähnlich eingetrichtert? In den Schulen, in den Kirchen, in den Selbsthilfebüchern?

Coelho schlägt in *Hippie* in die gleiche Kerbe: »Auch hier ist es also das einzelne Ich mit seinem Willen, das die Realität bestimmt: So deutet Paulo seine Entführung durch die brasilianische Polizei bereitwillig als „Strafe der Götter“, „[w]egen all der Traurigkeit, die er hervorgerufen hatte, musste er nackt auf dem Boden einer Zelle mit drei Einschusslöchern in der Wand sitzen.“ (*Hippie*, S. 50) Er hat **sein Schicksal also selbst über sich gebracht** – aber kein Problem, denn dann kann er es auch weiterhin steuern: So bemüht er sich während des Verhörs durch die Polizei um Selbstbeherrschung, denn „[n]egative Schwingungen ziehen negative Schwingungen an“ (*Hippie*, S. 59), und **wenn man nur positiv genug herumschwingt**, dann wird noch der größte Folterknecht handzahn.« (Katharina Herrmann, Zitat Ende¹; Hervorhebung durch mich)

Unter Zuhilfenahme unterschiedlicher vulgär-psychoanalytischer und schlicht psycho-manipulativer Techniken habe diese Idee schnell zur Herausbildung von Trainingszentren wie „est“ geführt, in deren **natürlich kostenpflichtigen Kursen** die Teilnehmer zuverlässig bis zum Nervenzusammenbruch zur psychischen Selbstentblößung gezwungen wurden – um ihre Angst zu überwinden, um frei zu sein, um ihr wahres Selbst zu finden und ihr ganzes Potential entfalten zu können. So fasst es Cederström – von Herrmann zitiert – sinngemäß zusammen. Ein zentraler Aspekt der Gegenkultur der 1960er sei es gewesen, dass Realität **nicht außerhalb des Willens des Einzelnen** existiere. Cederström zitiert eine Teilnehmerin im Zentrum „est“, die in ihrem Kurs gelernt habe, dass der Wille des Einzelnen allmächtig und das Schicksal völlig vorherbestimmt sei. Sie fühle sich weder schuldig noch schäme sie sich für das Schicksal anderer Menschen; die Armen und Hungrigen müssen sich das alles selbst gewünscht haben (sinngemäß zusammengefasst, siehe¹).

Wäre dieses Manifestieren von Erfolg und Glück wirklich so einfach wie die Gurus und Erfolgreichen auf der ganzen Welt behaupten, wäre die Welt heute eine andere. **Dass im Umkehrschluss Unglück, Armut und Hunger ebenso selbstgestrickt seien wie Erfolg und Glück, ist geradezu zynisch.** Wären gewonnene Erkenntnisse, wäre die Rückverbindung, die Bezugnahme zu uns, zu unserer Mitte, zu unserm Anfang, wo alles ganz und gut und gesund war, wirklich so einfach umzusetzen, wie es uns der eine oder andere sogenannte erfolgreiche Mensch vorgaukelt, würden wir doch nicht hier sitzen und uns mit Problemen wie Rassismus, Sexismus,

Krieg und Flucht herumschlagen müssen. Ja, klar haben wir Macht, aber nicht im Sinn von Allmacht, und auch nicht so, als ob wir die Geschicke der ganzen Welt beeinflussen könnten. Ja, wir sind mächtig, eigenmächtig, und ja, wir tragen Verantwortung. Und das nicht nur ausschließlich für uns und für unsere persönliche Selbstverwirklichung und unser persönliches Glück. Auch die anderen Menschen gehen uns etwas an. Eine menschliche Gesellschaft funktioniert nur als Solidargemeinschaft.

Menschliches Verhalten, das auf verinnerlichten Glaubenssätzen – meist aus der frühen Kindheit – und auf epigenetisch vererbten Traumata fußt, lässt sich nicht einfach per Knopfdruck, umwälzender Erkenntnis, Erweckungserlebnis oder Gehirnwäsche ändern, überschreiben oder gar ausschalten. Auch nach derartigen Erfahrungen dreht sich die Erde weiter. Und wir ... wir leben weiter mit unseren Fragen und suchen weiter nach Antworten, denn wir wollen die Auswirkungen unseres Tun begreifen, unsere Selbstwirksamkeit erfahren und letztlich Verbundenheit finden.

Womit wir bei Milena Mosers neuem Roman wären. In *Land der Söhne* erzählt die vor einigen Jahren nach New Mexico ausgewanderte Schweizer Autorin vom jungen Luigi, der mit seiner Mutter im zweiten Weltkrieg aus der Schweiz ohne den verschollenen Vater nach Amerika flüchtete und seine Oberstufenjahre in einem Outdoor-Internat in der Nähe von Santa Fe verbrachte. Moser erzählt auch die Geschichte seines Sohnes Giovanni – Gio genannt –, der mit seiner Mutter vor dem jähzornigen Vater Luigi, inzwischen The Big Lou genannt, in eine Hippiekommune in der Nähe von Santa Fe geflüchtet ist. Die dritte Protagonistin ist Sofia, Giovanni Tochter. Sofia, die Tochter zweier Väter, ist in der Schule ein Opfer von Cybermobbing. Und letztlich trägt auch ihr Cousin Nestor Narben. Alle verbindet die Tatsache, dass sie von übergriffigen Menschen teils böswillig und vorsätzlich, teils aus purer Dummheit schwer verletzt wurden. Auch sexueller Missbrauch kommt dabei zur Sprache, für einmal an Buben begangen, nicht an Mädchen oder Frauen.

In Mosers Roman sehen wir Menschen wie du und ich, Menschen mit Wunden. Milena Moser gelingt es durchgängig Menschen- und Geschlechterbilder zu zeichnen, die keine herkömmlichen Klischees bedienen. Im Gegensatz zu Coelho, der – gemäß Katharina Herrmann – sein Hippie-, Menschen- und Weltbild unverkennbar männlich-patriarchal zeichnet. Was sie in ihrer Rezension sehr pointiert titelt: »Männer finden sich selbst, Frauen finden einen Mann.« (Zitat Ende, siehe¹)

In Mosers *Land der Söhne* hat sich Gio nach dem Tod seines Vaters zusammen mit seiner Tochter auf die Suche nach seiner verschollen geglaubten Mutter gemacht, deren Adresse er erst kürzlich erfahren hat. Inzwischen leitet diese unter neuem Namen eine esoterische, exklusive und elitäre Frauenoase in New Mexico. Als Gio sie auf das Geld, das sie ihm seit seiner Kindheit schuldet, anspricht, fällt ihre Maskerade und sie beschimpft ihren Sohn, den sie vor vielen Jahren auf der Suche nach sich selbst verlassen hat. Von ihrer nach außen hin glänzenden Fassade bleibt nichts mehr übrig. Trotz der »... Sinnsprüche, die in Schönschrift an die Wände gemalt waren. Erfolg wird in Strahlen gemessen.

Wohlstand ist eine Frage der Einstellung.

Weil ich es wert bin.« (Zitat Ende, siehe²)

Nein, Veränderung wird wirklich nicht durch Schönschriftglaubenssätze manifestiert. Veränderung und Heilung geschehen still und leise. Dort nämlich, wo wir zulassen, wo wir integrieren, wo wir akzeptieren, was ist, wie es ist. Dort, wo ich mir erlaube, eine Suchende zu sein. Quaero ergo sum | Ich suche, also bin ich. Eine Unfertige. Auf dem Weg zurück in mein Ganz, das mir eine Richtung gibt.

Am Ende von *Land der Söhne* sagt Gio zu seiner Tochter, zu seinem Neffen Nestor und letztlich auch zu sich selbst: »Das ist schlimm, keine Frage. Aber es hat nichts mit euch zu tun. Es ist nicht euer Problem. Stellt euch vor, ihr fahrt im Bus die Mission Street entlang und ein Betrunkener übergibt sich plötzlich. Ihr könnt nicht ausweichen, das Erbrochene trifft euch. Das ist widerlich, zweifellos, aber ihr denkt nicht darüber nach, ob ihr etwas falsch gemacht habt, ob es an euch liegt, ob etwas nicht stimmt mit euch. Nein, das ist allein das Problem des Betrunkenen. Und das, was euch passiert ist [...], das, was uns passiert ist, ist genau dasselbe. Es hat nicht mit uns zu tun.« (Zitat Ende, siehe ²) Für mich die Schlüsselszene. Und nein, das widerspricht nicht meiner Überzeugung, dass alles mit allem zusammenhängt. Dieser Ansatz – dieses Es-hat-nicht-mit-uns-zu-tun – nimmt uns jedoch den Druck, dass wir uns angeblich kraft unseres Willens und unserer Gedanken alles, was uns geschieht und geschehen ist, selbst aufgeladen haben sollen. Und den Druck auch, dass alles, aber auch wirklich alles – sogar Schmerz und Wunden, die uns andere zugefügt haben –, einen Sinn haben und mir und/oder meinem Körper etwas sagen wollen. Denn unglücklich und un-ganz zu sein gehört eben auch zum Leben.

Ob es jenseits von Zeitgeistströmungen und deren Methoden überhaupt ein dauerhaftes Glück im Gefundenhaben und im Angekommensein, ein anhaltendes Zurück-ins-Ganz geben kann?

¹Quelle: Katharina Herrmann auf 54books.de

²Quelle: Milena Moser in [Land der Söhne](#)

Die erwähnten Bücher:

The Happiness Fantasy, Carl Cederström

ISBN: 978-1-509-52380-1

200 Seiten (englische Ausgabe)

erschienen im September 2018

Hippie, Paulo Coelho

ISBN: 978-3-257-07049-1

Hardcover Leinen

304 Seiten

erschienen am 26. September 2018

Land der Söhne, Milena Moser

ISBN: 978-3-312-01093-6

gebundene Ausgabe
420 Seiten
erschienen am 20. August 2018

Was Selbstoptimierung, Norm und Natur miteinander zu tun haben

Wann haben wir eigentlich aufgehört, zu wissen und zu spüren, was wir brauchen? Und wann haben wir aufgehört, **uns selbst zu vertrauen, uns selbst zuzutrauen**, dass wir wissen und spüren, was wir brauchen? (Im Kollektiv ebenso wie als einzelne.)

Ach, und wenn wir schon dabei sind: wann hat Natürlichkeit eigentlich aufgehört normal zu sein? Und seit wann sind natürlich und normal eigentlich keine Synonyme mehr? Wann ist die Norm zur Fiktion geworden, ideell, über(ge)zogen und je länger je unerreichbarer? Normieren als das Herumradieren an unscharfen und krummen Menschenlebenrändern und -kanten, mit dem Ziel einen erstrebenswerten, aber unerreichbaren Standard vom richtigen Menschsein zu schaffen (vom idealen Menschen ist es nicht weit zur idealen Rasse). Stichwort Selbstoptimierung. Stichwort Unzufriedenheit.

Unzufriedene Menschen sind leichter handzuhaben.

Dabei war am Anfang alles Natur. Sogar der Mensch. Alles war natürlich, hing zusammen, war voneinander abhängig. DAS war normal. DAS war natürlich.

Ich behaupte, dass das noch immer so ist mit dem Natürlichsein. Wir alle sehnen uns – wenn auch oft in einem winzigen verborgenen Winkel in uns drin – nach Natur. Natürlich sollte diese Natur aber möglichst überschaubar sein, zahm, schön und vor allem ungefährlich und kontrollierbar. Ja, wir wollen sie, aber dann doch nicht bedingungslos; wir wollen sie ohne dafür Abstriche machen und auf den gewohnten Luxus verzichten zu müssen.

Was ist heute denn noch normal und wie können wir leben? Wann haben wir aufgehört, **uns selbst zu vertrauen, uns selbst zuzutrauen**, dass wir wissen und spüren, was wir brauchen? Stattdessen fragen wir andere. Wir fragen die Influencer*innen, Gurus, Coaches, Medien, Gött*innen und die Werbung, wie wir leben sollen. Viele Antworten. Viel Verwirrung. Kopfverschmutzung. Umweltverschmutzung*. Von allem zu viel.

Außer von Klarheit und anderen wichtigen Dingen wie Selbstvertrauen und so weiter.

Mich nervt es zunehmend, dass alles, was der Mensch tut und denkt oder auch nicht tut und nicht denkt, einer Performance, einer Inszenierung zu bedürfen scheint. Außer jene wichtigen Dinge wie Klarheit und Konsorten, die verstecken sich. (So allerdings nähren sie unterschwellig unsere Sehnsucht.)

Nun gut, wahrscheinlich dienten die sozialen Netzwerke von Anfang an schon der Selbstdarstellung, und wahrscheinlich war das sogar von Anbeginn der Menschheit an so mit der

Selbstdarstellung und vielleicht – wahrscheinlich sogar – steht hier irgendwo die Wiege der Kunst, die ja unter anderem Ausdruck von Suche ist, Gussform für Sehnsucht, Gefäß für Lebenshunger. Doch heute sind wir so viele und heute haben wir so viele Möglichkeiten und Werkzeuge, unsere Inszenierungen – immer noch perfekter – zu performen. Und heute haben wir dieses unendlich große Internet.

Ja, ich finde es – ohne Frage – gut, eigene Geschichten und eigene Erfahrungen zu teilen. Und ich bin froh um die Möglichkeiten. Sehr sogar. Aber mich befremdet und verstört es, wie zunehmend um alles herum eine Inszenierung geschaffen wird. Die Selbstdarstellungsmöglichkeiten werden, wie gesagt, immer professioneller, der Druck steigt, der Vergleich ebenfalls. Angefangen beim Selfie durchdringt die Selbstinszenierung inzwischen alle Lebensbereiche:

Da werden erlebte Erfolge perfekt performt, der perfekte Körper/die perfekte Figur zelebriert, die perfekten Ferien in Szene gesetzt. Und ja, zuweilen werden auch Krankheiten performt, das Scheitern, eine Lebenskrise ...

Und hier komme ich zum **kleinen feinen Unterschied**, diesem Unterschied zwischen natürlichem Erzählen und Teilen von tollen oder tragischen Erfahrungen und eben der Inszenierung eines Erlebnisses, Ereignisses, Momentes. So sehr ich natürliches Teilen von Erlebnissen mag, so sehr gruselt mir vor all den Inszenierungen, von denen wir virtuell überschwemmt werden.

Inszenierung ist für mich eine Art Überzeichnung von Erlebnissen, ein Aufblähen von Emotionen mit der Botschaft 'Seht her, was ich für tolle (oder für tragische) Gefühle habe!' und 'Seht her, wie toll ich bin!'. Und es heißt für mich auch, sich und das, was man zeigen will, **nicht einfach so, wie es ist, zu zeigen, sondern es eben in Szene zu setzen**, es und sich selbst richtig auszuleuchten, ins richtige Licht zu stellen, die richtige Pose einzunehmen, die richtigen Ausschnitte zu wählen und – besonders wichtig! –, **das, was stört, auszublenden**.

So liefern wir uns selbst und unserm Publikum unsere ganz persönliche Scheinwelt. Wir füttern Illusionen, wie es bis dahin das Privileg der Film- und Literaturwelt gewesen war. Wir verarschen uns selbst und die andern gleich mit, denn Inszenierung ist eine Form von Selbstzensur.** Oder was ist es anderes als Selbstzensur und Selbstbeschneidung, wenn wir uns immer nur von unseren besten Seiten zeigen dürfen, zeigen zu müssen meinen? Na ja, immerhin bekommen wir viele viele Likes für unsere Mühe. Für unsern selbstgestrickten Selbstoptimierungswahnsinn. Und das ist doch die Mühe wert, oder?

Obwohl dahinter, so vermute ich, die tiefe und sehr menschliche Sehnsucht, umfassend gesehen und umfassend geliebt zu werden, steht, kann doch genau das auf diesem Weg nicht passieren. Wir beschneiden uns als Ganzes. All das andere an uns und in uns, was auch gesehen und geliebt werden will, haben wir schließlich ausgeblendet.

So zementieren wir das Bild eines perfekten, jederzeit verfügbaren, fitten und flexiblen Menschen, der jederzeit [alles schaffen kann \(wenn er nur genug will\)](#) und so geben wir, weil wir bei diesem Theater mitmachen, der (Selbst-)Ausbeutung Vorschub. Damit dient Selbstoptimierung

schlussendlich weniger uns selbst als unseren Arbeitsgeber*innen.

Aber vielleicht ist es ja doch noch nicht zu spät, wieder zu lernen, uns und unserer Natur zu vertrauen und uns zuzutrauen, zu wissen und zu spüren, was wir wirklich brauchen.

*Ist es eigentlich ein Zeichen von Selbsthass oder eher von hochmütiger Egozentrik, die Natur und andere Mitmenschen zu zerstören und zu hassen?

**Mit den Buchstaben des Wortes Inszenierung lässt sich übrigens Zensur schreiben: NEIG IN ZENSUR. Alles klar?!

Notizen am Rande #1

Wir puzzeln uns mit unseren Beobachtungen und Nachfragen, gesammelten Informationen und angestellten Vergleichen ein Bild zusammen – von der Welt, vom Leben, den anderen. Haben wir es vermeintlich fertig zusammengestellt, merken wir – manchmal auch nicht –, dass das gemachte Bild nur ein Ausschnitt ist.

Manchen ist das genug.

Andere wie ich können nur immer weiterpuzzeln. Oben, unten, links, rechts. Immer neue Ausschnitte. Darob vergessen, was wir bereits fertig zusammengesetzt haben. Oder feststellen, dass die vermeintlich richtig platzierten Teile, in Wirklichkeit ganz woanders hingehören.

Welche Wirklichkeit?

Hoffentlich hören wir nie damit auf, den einzelnen Teilen die Möglichkeit eines immer wieder anderen Kontextes zuzugestehen.

+++

Fast könnte ich schlafen, zumindest ein wenig dösen. Ich wage es nicht, denn es könnte auf einmal weitergehen und auf einmal wäre die Straße vor mir wieder frei.

Irgendwann ist der Stau immer vorbei. Jeder Stau, in dem ich je gesteckt habe, hat sich immer irgendwann aufgelöst.

Alle paar Sekunden schaue ich vom Handy auf, in welches ich diese Buchstaben tippe. Perlen auf einer Schnur. Wie die Autos hier, die dicht an dicht hintereinander gereiht auf der Straße im Irgendwo stehen.

Wir stehen nun schon fast eine halbe Stunde. Eine halbe Stunde Lebenszeit. Jemandes Todestag vielleicht. Heute ist – mutmaße ich – der Tag, der zum Tag werden wird, an welchem Xy tödlich verunfallte, in der Nähe von Blablub, auf der Autobahn.

Ich schaue immer seltener vom Handy auf. Fast ist dieses Warten auf die Weiterfahrt, dieses staustehende Lebensprovisorium, zu einem Normalzustand geworden. Über die Lautsprecher höre ich Hjatalin. Beinahe löse ich mich auf in der Melodie.

Der Fahrer im Auto hinter mir spielt – passend zu meiner Musik – ein Trommelsolo auf seinem Armaturenbrett. Auf dem Pannestreifen fahren zivile Fahrzeuge mit Blaulicht.

All die Menschen, die mit mir im Stau stehen.

All die Menschen und ihre Geschichten.

+++

Wenn ich sehr reich wäre – und/oder sehr innovativ-kommunikativ und geschäftstüchtig – , ich würde eine Stiftung gründen.

Meine Stiftung hieße 'Bedingungslos' und würde Menschen, die kein lebenswürdiges, wertschätzendes Einkommen erhalten, weil sie – wegen psychischer oder psychosomatischer Krankheit, sonstiger Inkompatibilität mit den Leistungsanforderungen der Gesellschaft oder aus ähnlichen Gründen – aus dem Hamsterrad gefallen sind, ein Grundeinkommen zahlen.

Ein paar Kandidat*innen wüsste ich bereits.

Punkte, Linien, Flächen

Da ist diese transparente Schicht
zuerst aus Papier
später auf dem Bildschirm

Ich setze Punkt an Punkt
Zeichne auf die leere Ebene
was untendrunter schon da ist

Ich erschaffe einen neuen Buchstaben
Einen, den es genauso noch nicht gibt
Heiße einen neuen Buchstaben
willkommen in meinem Buchstabenrudel

Verbinde Punkte zu Linien
Verbinde Linien mit Punkten
Schaffe neue Flächen

Male neue Flächen aus
Radiere Überlappendes weg
Hoble Scharfkantiges ab

Nennt überflüssig
was ich da tue
Es gibt schon genug Bücher
Es gibt schon genug Sätze
Es gibt schon genug Wörter
Es gibt schon genug Buchstaben
Es gibt schon genug Fonts
Es gibt schon genug
Es gibt schon
Es gibt

Von allem zu viel

Sinnlos*
Sinne erfüllend
Sinnvoll

*Ich finde übrigens, dass sogenannt sinnloses, weil nicht materiell einträgliches, kreatives Tun unterschätzt wird. Dafür wird das sogenannt sinnvolle, weil Geld generierende Tun überschätzt.

Kreatives Tun tut der Seele gut – wenn das mal nicht sinnvoll ist!

Die Kurve nehmen

Der Alltag, das Leben selbst, bildert ein Ahnen in mich, leises Wissen und Erkennen, wirkt Verstehen.

Da ist die Kurve. Der Weg, die Linie der Kurve. Um sie zu zeichnen, braucht es viele Punkte, denn linear gesprochen ist eine Kurve die Summe unendlich vieler Punkte. Je dichter die Punkte beieinander liegen, desto runder kann eine Kurve sein.

Jedes Update und jede Aktualisierung meines Wissensstandes, jedes Mich-Kurzschleiß

en mit lieben Menschen und jeder noch so kleine Austausch sind einzelne Punkte auf meiner Lebenskurve. Nur so kann ich in der Kurve bleiben, biegsam, beweglich, aufmerksam. Andernfalls wird mein Weg, meine Lebenslinie, scharfkantig, starr und holprig.

In einem Zug zu lesen #24 | Der Mensch ist frei – ein Rheinland-Pfalz-Lesebuch

»Die beiden großen Zweibrücker Künstlerfamilien mit fünf Mitgliedern vereint in einem Buch – das gab es noch nie!«, schreibt [Andrea Dittgen, die Kulturredaktorin der Rheinpfalz](#), am 12. Dezember in der Zweibrücker Ausgabe.

In der vor zwei Tagen erschienenen Anthologie, die ich als Rezensionsexemplar schon ein paar Wochen vorher bestaunen und anlesen durfte, finden sich Texte unterschiedlichster Art.

Was für ein schönes Buch!, dachte ich, als ich es auspackte. Ein geradezu haptisches Erlebnis ist es, das hochwertig hergestellte Buch aufzuklappen und das feine, ästhetisch ansprechend bedruckte Papier anzufassen. Dazu ein pinkes Lesebändchen! Herz, was willst du mehr?

Gute Texte zum Beispiel, klar! Und ja, die gibt es. Zuhauf.

Erzählungen, Lyrik, Familiengeschichten, dazu auch *Texte über Texte* – so viel verrät das Inhaltsverzeichnis über die Gliederung. Umrahmt und eingeleitet werden die einzelnen Kapitel von den sowohl spannenden als auch informativen Metatexten der beiden Herausgeber Michael Au und Alexander Wasner. Michael Au leitet seit 2010 das Mainzer Referat Literaturförderung im Kultusministerium, Alexander Wasner arbeitet als Redaktor und Autor beim Südwestrundfunk und redigiert seit 2001 die ARD-Sendung 'lesenswert'. Das Team hat also die idealen Voraussetzungen für diese literarische Momentaufnahme, für diesen sogenannten Gegend Entwurf durch das Bundesland Rheinland-Pfalz.

Neben den erwähnten 'großen Zweibrücker Künstlerfamilien' – gemeint sind hier die Ohlers und die Rincks – darf ich auch ein Interview mit der Autorin Root Leeb und ihrem Partner, dem Wahl-Rheinlandpfälzer Rafik Schami, lesen.

Das Buch fordert heraus, darüber nachzudenken, wie frei der Mensch tatsächlich ist.

Ob sich diese Freiheit womöglich auf Bahnhöfen finden lässt? Monika Rinck, Lyrikerin aus Zweibrücken und Wahlberlinerin, schreibt in 'Landschaft ist Topf am Bahnhof' über den Bahnhof Pirmasens Nord. Sie spricht von vermeintlicher Endgültigkeit und von Verlangsamung. In 'Sie können Schotter nicht vorstellen' hinterfragt sie die Ehrlichkeit von Gegend. Mit vielsinnigem Wortwitz führt sie uns an Grenzen und stellt in 'Du weißt es nicht' in Frage, ob es einer Gegend reicht, wenn eine Person, ein Kind, am Straßenrand winkt.

Wann ist Gegend Gegend und was genau ist Ankommen? Kann man denn überhaupt je ankommen, wenn man ein Reisender ist, ein Artist-in-Motion, einer, der von A nach B unterwegs ist? Der Konzeptkünstler Jürgen Rinck, der zwei Blogtexte zur Anthologie beige-steuert hat, ist im ersten der beiden Texte [unterwegs – wie so oft](#). Doch auf einmal hält er inne. Und isst. Wie es dazu kam, dass er eine Stunde später mit Joseph, dem Mann jenseits des Gleises, Omelette verspeist? Buch aufschlagen. Lesen.

Das Lesebändchen in Pink ist der Schwarze Gürtel unter den literarischen Auszeichnungen.

Zwei meiner Blogtexte wurden im Jahrbuch für [#Literatur](#) in [#RheinlandPfalz](#) – Gegend Entwürfe – geadelt. pic.twitter.com/mTHFjPomZb

– irgendlink (@irgendlink) [12. Dezember 2018](#)

Ein Buch, das zum Schmökern, Eintauchen und Nachdenken einlädt und sich der Frage nach der Freiheit aus immer wieder anderen Blickwinkeln annähert.

Michael Au/Alexander Wasner (Herausgeber): „Der Mensch ist frei – Gegend Entwürfe 2018. Lesebuch für Literatur aus Rheinland-Pfalz 2018. Band 2“

ISBN: 978-3-8260-6318-3

[Verlag Königshausen & Neumann, Würzburg 2018](#)

300 Seiten

Erschienen am 12. Dezember 2018

24,80 Euro

Im Klangbad

Ich bade in Musik.

Ich tauche ein in die Klänge, die von da unten auf der Bühne zu uns hinauffließen. Zu uns, die wir im zweiten Stock einen gemütlichen Platz gefunden haben.

Für einmal sind wir ganz oben, denn unten ist es schon ziemlich voll. Wir sind ein bisschen spät in der Mühle Hunziken angekommen, um dem italienischen Cantautore Mimmo Locasciulli* und dem Berner Rockmusiker Büne Huber zu lauschen. Ein bisschen spät sind wir schon in Bern losgefahren, wo wir uns mit den lieben Leuten der früheren Schreibgruppe getroffen haben.

Spät, aber nicht zu spät. Und dieser Blick von ganz oben hat echt was. Der Klang ist womöglich noch einen Tick ausgewogener als da unten. Übersichtlicher. Außerdem kann man sich hier oben freier bewegen als im Getümmel da unten. Altersweisheit. Und wir können uns hinsetzen und aufstehen ganz wie es uns beliebt. Selten habe ich ein Konzert so entspannt genießen können.

Ich schließe schon bald die Augen und lasse die Musik ein.

Sie setzt sich über die Haut, über meine Schranken aus Fleisch und Blut, hinweg, ergießt sich in meine Innenräume und tränkt mein Herz.

Sie überflutet den Tinnitus und durchdringt sogar die Denkschranken.

Ich bin

ich bin Musik

ich löse mich auf

in Farben
in Klänge
in Schwingungen
jeder Akkord entsteht genau jetzt
löst sich auf und
verbindet sich jetzt
und jetzt
verbinden sich Töne
verbünden sich Klänge
verschiedene Tonhöhen
Klänge aus verschiedenen Instrumenten
verschiedenen Farbschichten gleich
legen sich übereinander
mal Harmonie
mal Disharmonie
immer Gleichgewicht
fragil zwar
aber da
freundschaftliches Lachen zwischen den Menschen an den
Tasten
Saiten
Fellen
ich bin ein Teil dieses Resonanzkörpers
ich bin da
ich bin ganz
ich bin ganz da

Den Dingen ihren Platz geben | #Depression #notjustsad

Seit meine Angststörung, Folge eines schweren Traumas, ihren Namen hat, ignoriere und bagatellisiere ich sie weniger als früher. Bausche ich sie auf? Ich glaube nicht. Eher höre ich ihr endlich zu, gebe ihr ihren Platz, erlaube ihr hier zu sein.

Ich behandle sie fast so wie einen anderen Menschen und ich behandle sie so, wie ich selbst auch behandelt werden möchte: Respektvoll. Ich nehme sie ernst. Früher habe ich sie so behandelt, wie ich mich selbst noch immer viel zu oft selbst behandle: abwertend, nicht ernstnehmend, abschätzig.

Auch mit dem Trauma selbst gehe ich endlich angemessener um. Kurz und gut: Ich behandle die einzelnen Teile meines komplexen Krankheitsbildes respektvoller.

Im Kontext mit Depressionen verfolgte ich vor gar nicht mal so langer Zeit eine Diskussion im Internet. Jemand behauptete, dass durch das Reden über psychische Erkrankungen alles

aufgebauscht und damit größer werde – schlimmer und dramatischer – als wenn man es verschweige und es mit sich selbst ausmache. (Ich gestehe, so hatte ich früher auch gedacht. Und still, isoliert, vor mich hingelitten. Dass manche Symptome auf diese Weise statt zu schrumpfen wachsen konnten, ist ein – wie ich inzwischen auch von andern weiß – gar nicht mal so seltener Nebeneffekt solcher Ignoranz.)

»Sag mal zu einer Krebskranken, dass sie den Krebs eher loswerde, wenn sie ihn ignoriere!«, antwortete jemand auf besagte dummdreiste Behauptung, psychische Krankheiten lösten sich durch Verschweigen von allein wieder auf.

Tatsächlich gibt es Depressionen, die vorwiegend körperlich, will heißen körperchemisch, verursacht sind – man denke an durch Sonnenlichtmangel verursachte Winterdepressionen – und die tatsächlich durch die Einnahme von Medikamenten oder Vitamin D ‚geheilt‘ werden können. Gegen Lichtmangel hilft eine Gesprächstherapie vermutlich eher wenig, okay.

Aber.

Aber es gibt eben auch jene Depressionen und jene Folgeschäden, Folgestörungen von Traumata und Co. – insbesondere Angststörungen, Panikattacken & Co. – deren Symptome sich nicht einfach mit Tabletten ausknipsen lassen.

Denkt da bitte einfach dran, bevor ihr den nächsten Spruch raushaut ... Apropos Spruch raushauen. Manchmal gibt es natürlich schon so Heilwunder. Über eins hat zum Beispiel **der Postillon** neulich berichtet:

„Das wird schon wieder“: Mann heilt depressiven Freund mit einem einzigen Satz

Sensationeller Durchbruch in der Psychologie! Der Bankangestellte Manuel P. hat seinen seit geraumer Zeit an Depressionen leidenden Freund geheilt. Gelungen ist ihm dies mit dem einfachen Satz „Das wird schon wieder“, nachdem der Freund ihm seine Erkrankung gebeichtet hatte.

Fachleute sind sich einig, dass die Methode die gesamte Psychotherapie revolutionieren könnte ...

[\[weiterlesen\]](#)

(Ja, ich weiß, das ist Satire ...)

Ciao

Zugegeben, ich werde dir nicht hinterherweinen. Nein, ich werde dir nicht hinterhertrauern, wenn du mich verlässt.

Es war häufiger schwierig als einfach mit dir und hätte ich alles im Voraus gewusst, hätte ich mich vielleicht nicht auf dich eingelassen. Aber letztlich hatte ich ja gar keine Wahl. Und wo ich schon mal da war, blieb ich auch. (Und klar hat man in solchen Dingen letztlich fast immer eine Wahl. Doch aufgeben wollte ich nicht.)

Und immerhin ist es jetzt und jetzt und genau jetzt besser mit dir als auch schon.
Besser als an Anfang.
Besser als damals.
Besser als vor noch nicht mal so langer Zeit.

Was nicht mein Verdienst ist.
Auch nicht meine Strafe.
Die Dinge passieren.
Dieses Wissen macht (mich) demütig und auf eine unadressierbare Art dankbar.
Vor allem meinen Lieblingsmenschen gegenüber. Vor allem diesem einen allerliebsten
Lieblingsmenschen gegenüber, der noch immer da ist. Oft genug für mich unbegreiflicherweise da
ist. Seit bald zehn Jahren.
Nein, auch das nicht mein Verdienst. (Es muss wohl diese Liebe sein. Und diese
Bedingungslosigkeit. Ohne weil und wenn.)

Ich stehe im Flur. Zwischen zwei Türen. Zwischen dir und dem Neuen.
Deine Tür ist schon fast am Zufallen – es braucht nur noch einen kleinen Schubs meinerseits –, die
andere ist noch ungeöffnet, doch der Schlüssel steckt schon.
Ich öffne die Fenster. Lüfte durch. Lasse kühle Winterwinde herein und sage Danke.
Danke, 2018, für all diese deine brutalheftig-schmerzhaften Zeiten und all deine Klippen und
Fallgruben.
Und ich sage Danke, 2018, für all die zauberhaften, nährenden, heilsamen Stunden mit dir.