

BRÜCKENSCHLAG

Sozialpsychiatrie · Literatur · Kunst

Unsere Arbeit unterstützen folgende Personen und Einrichtungen im Förderkreis
PARANUS-Verlag:

Christel Achberger, Gisela und Hans-Peter Blume, Thomas Böndell, Dorothea Buck,
Sabine Burtzlaff, Heinrich Detering, Klaus Dörner, Michael Eink, Anne Fischer, H. U. Hermann,
Axel Ihle, Helene und Heinrich Kupffer, Wilhelm Meier, Ronald Mundhenk,
Christian Nieraese, Sibylle Prins, Peter Reibisch, Frauke Schild, Michael Schiebel,
Sebastian Stierl, Renate Schernus, Torsten Teichert, Harald Thoms,
sowie Brücke Dithmarschen e.V., Brücke Elmshorn e.V.,
Brücke Lübeck gGmbH, Brücke Schleswig-Holstein gGmbH,
Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, DGSP Schleswig-Holstein, Eckhard-Busch-Stiftung,
Fachambulanz Kiel, Kieler Fenster, Kirschberg e.V. Kiel,
Niedersächsisches Landeskrankenhaus Lüneburg, Mürwiker Werkstätten GmbH,
Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen – die Wabe e.V.,
Westfälische Gesellschaft für Soziale Psychiatrie.

**Wir danken allen für die vielfältige und solidarische Hilfe!
Und wir freuen uns über jede weitere Unterstützung.**

Für die besondere Förderung dieser Brückenschlag-Ausgabe danken wir herzlich der
Eckhard-Busch-Stiftung, der Brücke Schleswig-Holstein gGmbH,
sowie Herrn Dr. U. Hermann, Neumünster.

BRÜCKENSCHLAG

Sozialpsychiatrie · Literatur · Kunst

Band 29 · 2013



Zeitschrift im Paranus Verlag
der Brücke Neumünster gGmbH

BRÜCKENSCHLAG

Sozialpsychiatrie · Literatur · Kunst

Band 29 · 2013

Begründet von Fritz Bremer und Henning Poersel
Redaktion: Jürgen Blume, Fritz Bremer, Hartwig Hansen
V.i.S.d.P.: Fritz Bremer
Erste Auflage 2013
ISBN 978-3-940636-25-6

Das © an den einzelnen Beiträgen liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Vertrieb: Brigitte Knop und Monika Dunker
Anzeigen: Jürgen Blume und Arne Brückner
Gestaltung und Satz: Druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH · Tel. (0 43 21) 20 04-4 35
Titelgestaltung: Druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH
unter Verwendung eines Bildes von Andrea Thierbach.
Den Text auf der Umschlag-Rückseite verdanken wir Hartmut Selle.

Druck und Bindung: Druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH · Tel. (0 43 21) 20 04-4 35
Weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Herstellung:
Martin Bollmann, Nico Franz, Inga-Lill Gärtner-Reimer, Nils Katins, Bianka Kristensen,
Simon Küstner, Sven Lakenberg, Carlo Langmaack, Sascha Lüthje,
Sebastian Osinski, Marcello Russo, Thomas Stark, Stefan Suhr,
Tanja Villwock, Patrick Wieczorek.

Wir freuen uns über Einsendungen von Text- und Bildbeiträgen zum »Brückenschlag«, müssen bei unverlangt eingesandten Manuskripten jedoch um das Beilegen von Rückporto bitten.

Mit einem Abonnement des »Brückenschlag« unterstützen Sie unsere Arbeit sehr und beziehen den jeweils aktuellen »Brückenschlag« sofort nach Erscheinen im Mai des Jahres zum vergünstigten Abo-Preis. Die Kündigung eines Abos ist jederzeit schriftlich mit einer Fristeinhaltung von sechs Wochen zum Jahreswechsel möglich.

Kontaktadresse: Die Brücke Neumünster gGmbH, Postfach 12 64, 24502 Neumünster
Telefon (0 43 21) 20 04-5 00 · Telefax (0 43 21) 20 04-4 11
eMail: verlag@paranus.de · www.paranus.de
Bankverbindung: Stadtsparkasse Neumünster, BLZ 212 500 00, Kto. 815 438

»Einsamkeit ist Unabhängigkeit,
ich hatte sie mir gewünscht und mir erworben in langen Jahren.
Sie war kalt, o ja, sie war aber auch still,
wunderbar still und groß wie der kalte stille Raum,
in dem die Sterne sich drehen.«
Hermann Hesse, Der Steppenwolf

»Einsam bist du immer nur dir gegenüber,
nicht einem anderen.«
Emile Michel Cioran, Gedankendämmerung

»Die Einsamkeit hat mich gelehrt,
dass das Zusammensein mit anderen etwas ziemlich Schönes ist.
Und das Zusammensein mit anderen hat mich gelehrt,
dass die Einsamkeit etwas ziemlich Schönes ist.
Und so habe ich viel Abwechslung und ein ziemlich schönes Leben.«
Günter Radtke

Inhalt

Berichte · Aufsätze · Stellungnahmen

		SILVIA BAUCH: Nirgendwo bist du so alleine wie auf einer Akutstation	63
HARTWIG HANSEN:			
Einladung zu einer Entdeckungsreise	9	MICHAEL EINK: Ohne dich will ich nicht sein	71
RENATE SCHERNUS:		SILVIA MENNINGER: Einsam schuldig	77
Einsamkeit – Poesie und Psychiatrie ins Gespräch gebracht	12	IRENE HOPPE: Einsamkeit tut richtig weh	80
GÜNTER STORCK:		KAROLINA DE VALERIO: Einsamkeit war früher	82
Wie Wissen über ... zur Einsamkeit wird	27	MANUELA LIETZOW: »Das verstehe ich nicht, das hattest du doch früher nicht.«	87
RAINER KÖCHERT: Einsamkeit und Freitod	35	BETTINA KAMP: Die Angst vor der Angst	92
MICHAEL KRUHL: Einsamkeit oder: der Schmerz der Vereinzelung	46	CHRISTINA NOACK: Asozial	97
GWEN SCHULZ: Liebe ist der Gegenpart zur Einsamkeit	49	MIRIAM SWEG: Tigertränen	101
KARSTEN KIRSCHKE: Zu früh allein in der Welt (mit Bild)	54	DIETER RADTKE: Parallele Seelenwelten – Einsamkeit des Dichters	107
MELANIE ROTTMANN: Eine einsame Kindheit	57	HEIDEGRET OLBRICH: Einsam war ich immer nur zu zweit	113
MARTIN STOFFEL: It`s lonely at the Top	61	RICHARD WOLF: Die Zeit danach	122

PETRA BLUME: Bild	121	BRIGHT ANGEL: X	126
GÜDE HANSEN: Foto	132/133	ILSE EICHENBRENNER: Unsichtbare Fäden	129
EVA STRASSER: Borderline/Hydra	140	DORIS RUGE: Eine andere Sicht	179
GEORG WALZ: Die Farblosen/Bild	141	PETER MANNSDORFF: Die kleine Welt der Lotte Walter	181
ALFONS SATZ: Gedicht	142	EDITH ULBRICH: Nichts Interessantes	185
KATJA MARZAHN: Foto	146	JÖRG PETERSEN: Frau Rasukat	187
JÜRGEN KLAMANN: Bild	165	PETER MANNSDORFF: Gestörte Zweisamkeit	190
GISELA VORMANN: Bild	168		
BIRGIT NESKE: Bild	169		
MARGRIT FILLIES: Bild	176		
SUSANNE BRITSCHKE: Bild	189		
Buchbesprechungen · Anhang			
		RICHARD WOLF ZU TOMAS ESPEDAL: »Gehen oder die Kunst, ein wildes und poetisches Leben zu führen«	196
		RICHARD WOLF ZU JOAN DIDION: »Blaue Stunden«	197
Kurzgeschichten & kurze Geschichten			
MARLENE GERHARDS: Wege der Einsamkeit	59	SIBYLLE PRINS ZU MATHIAS ILLIGEN: »Ich oder Ich – Die wahre Geschichte eines Mannes, der seinen Vater getötet hat«	198
GÜNTER NEUPEL: Im Bauch der Klinik	67		
REGINA SCHMICK: Ohne Gott	69	Herzlichen Dank an die Autorinnen und Autoren	201
GERT SPRINGMANN: Auf Dauer abgestempelt	95	Schreibaufwurf: Brückenschlag 30	209
MARTIN ALEXANDER SIEBER: In der Nacht. Allein	110		

Einladung zu einer Entdeckungsreise zwischen zwei Polen

Vor gut einem Jahr gingen gruselige Nachrichten über den sogenannten Telefonzellen-Kidnapper durch alle Medien. Ein dreißigjähriger Mann hatte seine Zwei-Zimmer-Wohnung in Hamburg-Barmbek zu einem Gefängnis ausgebaut und darin sogar eine alte Telefonzelle installiert. Er kidnappte eine 26-jährige Frau, um sie – so wurde später im Prozess deutlich – in seiner Wohnung festzuhalten, eine Beziehung mit ihr zu erzwingen und eine Familie zu gründen.

Zum Glück konnte sie sich nach wenigen Stunden aus seiner Gewalt befreien.

Nach dem Prozess wurde der Täter in die Psychiatrie eingewiesen. Ein Gutachten hatte attestiert, der Mann habe im Liebeswahn gehandelt und aufgrund einer Schizophrenie-Erkrankung sein Handeln nicht steuern können. Die Telefonzelle in der Wohnung habe nichts mit der Entführung zu tun gehabt. Er habe sich zum Telefonieren selbst hineingestellt, weil er davon ausging, dass er abgehört werde. Und er sagte aus, die von ihm entführte Frau sei die einzige gewesen, die jemals nett zu ihm gewesen sei.

Als die Anwältin des Täters im Fernsehen nach dessen möglichem Motiv gefragt wurde, war ihre erstaunliche Antwort: »Er war total einsam und suchte eine Frau, die ihn lieb hatte.«

Ist also eine solch schreckliche Verzweiflungstat so etwas wie die medial ausgeschlachtete Spitze des Eisbergs im Meer der Einsamkeiten?

Und kann »Einsamkeit« als Motiv so eine Tat annähernd rechtfertigen?

Dieses außergewöhnliche Beispiel scheint deutlich zu machen, was für eine – wenn auch irreführende – Macht das Gefühl der Einsamkeit entwickeln kann. Eine Macht, die andere Menschen zu Verzweiflungstaten gegen nahe Verwandte führt und die wiederum andere gegen sich selbst richten und den Selbstmord als letzten Ausweg wählen.

Dieser »Brückenschlag« versucht also ein im wahrsten Sinne des Wortes existenzielles Thema zu umkreisen und geht dabei weit über den eben beschriebenen »Negativpol« von verzweifelter Einsamkeit hinaus. Er möchte die vielfältigen Emotionen und Möglichkeiten von Einsamkeit ausloten, um schließlich auch beim »Positivpol« der Kreativität fördernden und Energie spendenden Einsamkeit anzukommen.

Die große Spannweite des in diesem Band zusammengestellten Spektrums lässt sich kompakt und beispielhaft anhand einiger Beitragstitel nachzeichnen:

- Einsamkeit tut richtig weh
- Einsam war ich immer nur zu zweit
- Nirgendwo bist du so alleine wie auf einer Akutstation
- Einsamkeit und Freitod
- Die heilende Kraft des Alleinseins – Das Ritual des WalkAway
- Ich schließe meine Muschelschale, um die Perle darin nicht zu verlieren
- Was tun gegen die Einsamkeit
- Liebe ist der Gegenpart zur Einsamkeit

Hinzukommen – wie stets im Brückenschlag – zahlreiche literarische Texte, Erfahrungsberichte, Bilder und Fotos.

Deutlich wird: Einsamkeit ist mehr als Alleinsein – und auch etwas anderes.

»Alleinsein hat nichts zu tun mit Einsamkeit. Wo Einsamkeit das Gefühl des Verlusts von Nähe meint, das Empfinden, in eine Welt geworfen zu sein, in der es keinen Zusammenhalt und kein Netz gibt, bedeutet Alleinsein, die ganze Welt geistig zu sich einzuladen ...«, sagt Johanna Haberer.

Einsamkeit kann physisch und psychisch krank machen, wenn wir uns ihr ausgeliefert fühlen, sie kann aber auch die Persönlichkeit stärken, wenn wir sie bewusst und freiwillig aufsuchen.

Ob wir uns einsam fühlen oder nicht, hängt also nicht davon ab, ob wir allein sind, sondern von unserer Einstellung zu uns und unserem Leben.

Und es kommt wohl entscheidend darauf an, wie lange das Gefühl der Einsamkeit andauert.

Eine kurzfristige, vorübergehende Phase können wir in der Regel gut

bewältigen, schwierig wird es, wenn wir uns zunehmend zurückziehen und die sozialen Kontakte immer weniger werden (lassen). Wenn uns dann die Mittel und Möglichkeiten fehlen, dieser Entwicklung entgegenzusteuern, droht so etwas wie chronische Einsamkeit – und Depression.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass soziale Isolation die Lebenserwartung vergleichbar stark senkt wie Rauchen und sogar stärker als Bewegungsmangel und Übergewicht.

Wer dabei fortgesetzt die »Schuld« bei anderen Menschen oder »den Umständen« sucht, macht sich jedoch selbst etwas vor. Das Thema Einsamkeit ist ein Lebensthema, für das der Satz des französischen Schriftstellers Nicolas Chamfort (1741-1794) nach wie vor Gültigkeit hat: *»Es ist schwer, das Glück bei sich zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.«*

Wir vom Brückenschlag-Team danken herzlich allen, die uns ihre ganz persönlichen Text- und Bild-Beiträge eingesandt haben, und wünschen eine anregende Lektüre. Vielleicht animiert sie ja sogar zum Austausch mit anderen – gegen die Einsamkeit ...

■ Hartwig Hansen

Michael Kruhl

Einsamkeit oder: der Schmerz der Vereinzelnung

Jeder muss einmal den Schritt tun, der ihn von seinem Vater, von seinen Lehrern trennt, jeder muss etwas von der Härte der Einsamkeit spüren, wenn auch die meisten Menschen wenig davon ertragen können und bald wieder unterkriechen.«

Hermann Hesse, Demian, Gesammelte Werke Bd. 5

»Wer einsam ist, der hat es gut, weil keiner da, der ihm was tut.«

Wilhelm Busch, Spruchweisheiten & Gedichte

Einsamkeit! Was ist das? Zunächst: ein im üblichen Gebrauch negatives Wort. Wer ist schon gerne einsam? Wenn ich einsam bin, fehlt mir etwas. Ich bin dann »von Gott und der Welt verlassen«. Ich habe etwas/jemanden verloren. Einsamkeit ist – auch – ein soziales Phänomen. Mir fehlt der Bezug, die Einbindung, das Du. Einsamkeit erinnert an Alleinsein, aber es gibt Unterschiede. Auch unter vielen Menschen, innerhalb von Beziehungen, in Gruppen kann ich einsam sein. Alleinsein ist eine Zustandsbeschreibung, Einsamkeit ist ein Empfinden. Wie fühlt sich Einsamkeit an? Ich fühle mich in die Welt geworfen. Ich fühle mich ohnmächtig. Ich fühle mich »außerhalb«. Ich bin traurig. Einsamkeit kann schmerzen. Der Einsame fühlt den Schmerz der Vereinzelnung. In die Welt geboren und in letzter Hinsicht lebenslang von den Anderen

getrennt und immer wieder auf sich selbst zurückgeworfen leben wir einem einsamen Tod entgegen. Niemand kann Du sein, stets sind wir nur Ich. Und so suchen wir und suchen nach der Auflösung unserer selbst. Das hört sich nicht gut an. Und es tut weh, sich dieser Lebensstatsache zu stellen. Selbst Langeweile quält schon. Aber der Schmerz der Vereinzelung ist wahrhaftig. Er sagt: so ist es. Wie lässt er sich ertragen?

Es gibt zwei Wege: der erste Weg ist der Weg der Rückbindung ans »große Ganze«. Wenn mich z.B. der Partner nicht retten und erlösen kann, wer kann es dann? Einsamkeit braucht keine Gesellschaft. Im Gegenteil. Wer saß schon einmal ganz allein (also einzeln) an einem Waldsee, hörte den Vögeln zu und vergaß das Denken? Es kann sein, dass wir uns in solch einem Moment ganz und gar nicht einsam im negativen Sinne fühlen, sondern »eins« mit allem. Die Endsilbe »-sam« meint »zusammen«. In solch einem Augenblick des Schweigens kann ich tatsächlich ganz allein zusammen sein mit allem und mich wohl und erfrischt fühlen. Indem wir aus uns heraus treten, kommen wir zu uns. Solch eine Erfahrung ist die natürlichste Form der Meditation. Natürlich sprechen wir hier von einem unmittelbaren Verhältnis zu etwas »Höherem«, nennen wir es »Gott«, »Schöpfung« oder halten wir einfach den Mund. Es ist die Erfahrung des Namenlosen außerhalb von Zeit und Raum, vor dem unser gequältes Ich ganz klein und unwichtig wird. Das entlastet. Und auch ein Glaube kann helfen. Diese religiöse Erfahrung war Menschen früherer Zeiten vermutlich viel vertrauter. Ihnen war der »Himmel« selbstverständlich, welchem Glauben sie auch immer anhängen. Der »Herr gab und nahm«, er »würde es schon richten«. Und das einzelne Ich lag noch in den Windeln. Doch das ist Vergangenheit. Und auch hier sollten wir uns nicht täuschen. Bereits im 17. Jahrhundert schrieb Blaise Pascal, dass das Unglück des Menschen vorrangig darin bestehe, dass er nicht allein in einem Zimmer auf einem Stuhl sitzen könne. Und im 19. Jahrhundert schrieb Arthur Schopenhauer ähnliches. Kein neues Phänomen also, und es wächst mit der Individualisierung des Einzelnen.

Und welcher ist nun der zweite Weg mit der Einsamkeit »umzugehen«? Dieser Weg ist ein Irrweg, aber er hat seine Reize. Wir können uns über unsere Vereinzelung hinwegtäuschen, uns von dem schmerzlichen Empfinden ablenken. Wir können uns zusammenrotten. Gemeinsam sind wir

stark. Wir können uns an den Partner/die Partnerin klammern. Wir können uns betrinken. Wir können pausenlos feiern, am besten betrunken im Rudel. Wir können ins Internet gehen und uns vernetzen. Das Netz kann mich fangen und festhalten, wie ein Spinnennetz. Aber es verschafft mir auch täglich neue Freunde. Wer bei Facebook 78 »Freunde« hat, kann nicht allein, nicht einsam sein. Wir können *kommunizieren*. Wir können surfen, chatten, telefonieren, skypeen, emailen, simsens und sogar Briefe schreiben. Und wir können pausenlos reden. Selbst mein Smartphone spricht schon mit mir. Und Vodafone meint: »Wir sind nicht auf der Welt um zu schweigen.« (Werbeslogan). Nein, wir sind auf der Welt um pausenlos zu telefonieren! Da freut sich Vodafone. Und T-Online auch. Eine Flatrate gegen die Einsamkeit, Aspirin für die Seele. Wer redet, lebt. Tote reden nicht. Dieses Mittel »gegen« Einsamkeit hilft, aber es muss täglich geschluckt werden. Wehe, es gibt eine Lücke. Eine Unterbrechung. In Japan haben schon Teenager Selbstmord verübt, weil sie 8 Stunden keine SMS bekamen. Wenn uns das Nichts anfällt, ist es sofort wieder da – das Loch, das uns verschlucken will. Also schnell weitermachen. Auch auf diesem Weg ist man »außer sich«. Doch hier kommt man nicht zurück. Man ist auf dem »Holzweg«. Aber genau ist ja das Ziel jeglicher Verdrängung: nie in den Spiegel schauen. Ewiger Stillstand. Party forever.

Doch ein Mensch auf der Flucht ist ein Mensch ohne Schatten. Der Preis der Verdrängung ist weitaus höher als der Preis für einen Flachbildschirm. Aus der Einsamkeit, aus der akzeptierten Vereinzelung entsteht ein eigenes Schicksal und damit ein eigener Weg. Unvollständigkeit lässt Raum offen. Nur das Unvollständige kann erlöst werden. In einer Welt, in der wir permanent »außer uns« sind und selten »anwesend«, ist es an der Zeit, die fruchtbare Kraft der Einsamkeit wieder zu entdecken. ■

Gwen Schulz

Liebe ist der Gegenpart zur Einsamkeit

Einsamkeit bedeutet für mich:
ohne Verbindung oder Resonanz zu anderen Menschen zu sein,
ohne Du.

Nicht mal in Gedanken
ohne Verbindung zu sich selbst zu sein
keinen Platz mehr zu haben
falsch zu sein
anders zu sein
stumm zu werden
Schuld
Scham
tiefste Scham
keine Idee, keinen Sinn für das eigene Tun zu haben
jede Selbstverständlichkeit im Alltag zu verlieren
in keinem Zusammenhang zu sein
Beliebigkeit
unendliche Angst, aus der Welt zu fallen
Demütigung
erbarmungslos
niemand
so nicht weiter leben zu wollen ...

Diese Gefühle sind mir sehr vertraut. Immer wieder.

Psychische Krisen machen einsam. Und Einsamkeit kann psychische

Krisen auslösen. Wir können nicht ohne Menschen sein, ohne Sinn. In psychischen Krisen wird vielleicht auch gerade das bewusst. Niemand anders kann mein Leben lösen.

Wir Menschen wünschen uns zeitlebens den Zustand des Allein-seins, des Abgetrennt-seins, des Einzel-seins zu überwinden. Wir brauchen zum Leben, dass noch jemand außer uns selbst merkt, dass wir da sind. Wir sehnen uns danach, dass sich wenigstens ein anderer Mensch darüber freut, dass wir am Leben sind. Wenigstens ein Mensch. Wir wollen dazugehören, fraglos dabei sein dürfen ohne Leistung, ohne Bedingung.

Das ist nicht nur für den Säugling so, der darauf angewiesen ist in den Augen wenigstens eines Menschen zu sehen, in der Stimme wenigstens eines Menschen zu hören: Du bist willkommen, du darfst sein. Das brauchen wir unser Leben lang. Vielleicht auch in einer Vorstellung von Gott, von Religion. Wir wollen gehalten, getragen sein, wir möchten gewollt sein, wir möchten beantwortet sein. Der Mensch begründet sich nicht aus sich selbst heraus.

Wir wollen sichere Beziehungen, wo Kontakt selbstverständlich fortbesteht. Wir wollen vorkommen in den Gedanken unserer Mitmenschen. Wir wollen Andere in unsere Überlegungen, Planungen und Entscheidungen einbeziehen und einbezogen werden. Das hat etwas Beruhigendes und gibt Halt.

Vielen gelingt das nicht in diesen Zeiten, wo Erfolg, gutes Aussehen, Karriere, Glätte und Makellosigkeit angesagt sind. Vor allem psychisch verstörten Menschen gelingt das oft nicht.

Obgleich die Bedingungen für unser kleines Menschsein immer schwerer werden, kaum noch jemand mit dem Tempo der Veränderungen mitkommt, ist Schwäche verpönt. Anderssein, neben der Spur sein, Ver-Zweifeln machen Angst und verunsichern. Man hält sich lieber fern. Es könnte die eigene mühsam erkämpfte vermeintliche Heilheit in Frage stellen. Die Folge davon ist allgemeine Anpassung an Erwartungen, die entweder direkt formuliert werden oder angenommen werden. Manchmal habe ich den Eindruck, wir alle verstecken uns hinter Fassaden, die Ergebnis von Wertvorstellungen sind, die uns zwar immer weiter vom eigentlichen Menschsein entfernen, die wir aber gar nicht mehr über-

prüfen. So geht Interesse, Offenheit, Neugierde auf Anderes verloren. Das grenzt aus. Und Ausgrenzung macht einsam.

Ich glaube, die Liebe ist der Gegenpart zur Einsamkeit. Damit meine ich nicht nur die reduzierte Liebe auf einen Menschen oder die eigene Familie. Die gibt sicherlich Halt. Paare sind insgesamt breiter, bieten rein körperlich mehr Fläche, halten mehr aus, sind in ihrer Gemeinsamkeit weniger verletzbar, werden von außen anders wahrgenommen. Sie sind geschützter, wenn es gut läuft.

Ich meine hier mehr eine universelle Liebe, das Sich-beziehen-können und das Sich-öffnen-wollen. Sie bezieht sich nicht auf ein einzelnes Gegenüber. Diese Liebe geht erst einmal ohne Erwartung und ohne Wertung nach außen. Ich wende mich zu, ich beziehe mich. Ich rolle einen Faden aus, irgendwohin, ich habe eine unbestimmte Vorstellung von Resonanz und Antwort. Der Faden wird zurückgerollt. Ich bin da, erlebe Reaktion, Verbindung. Mein Handeln hat Sinn. Ich berühre die Welt und werde von ihr berührt. Und natürlich übernehme ich Verantwortung in einem Kosmos, in dem ich mich für die Dauer meines Lebens zu Gast fühle. Das kann jeder Mensch, auch aus seinem Einzelsein heraus. Es ist nicht abhängig davon, ob ich in einer Liebesbeziehung lebe, einer Familie oder Gemeinschaft angehöre. Dieses Gefühl kann ich auch allein entwickeln, aus mir heraus, es ist nur viel schwerer, da hinzukommen.

Ich erlebe diese fragilen Momente als Glück.

Es gelingt mir die Menschen, die Schöpfung zu lieben. Manchmal spüre ich, dass wir alle gleich sind, ich tauche aus tiefster Verlorenheit auf, höre auf, mir sinnlose Fragen zu stellen, zu hadern, zu bewerten. Am ehesten finde ich mich in der Natur wieder, wenn ich den ganzen Tag draußen bin. Ich spüre, wie unwichtig ich bin und wie beruhigend das ist. Es geht nicht um mich. Die Natur ist für alle da. Es stellt sich nicht die Frage, wer ich bin ich, ob ich das Leben verdiene oder nicht, ob ich gut genug bin und genug leiste, um akzeptiert zu werden. Die Natur macht keine Unterschiede, sie hebt jeden ohne Bewertung auf. Ich muss mich nur trauen mich zu überlassen und zu verbinden. Von da aus kann ich vorsichtig in die Welt und zu den Menschen gehen und mich als einer unter ihnen begreifen.

Wenigstens für Momente.

Trotzdem oder auch mit alledem fühle ich mich oft entsetzlich einsam. Ich kenne Menschen, die mir wichtig sind. Die Verbindung zu ihnen geht mir jedoch häufig verloren. Das ist ein würdeloser, beschämender Zustand, über den ich nicht spreche und den auch niemand anders zu verantworten hat. ■

Franko Soric

Das Leben und ich

Ich kaufte einen Kanarienvogel im Käfig
und trug ihn ungeschickt durch die Stadt.
Leise schrie ich vor mich hin:
Schaut her, das bin ich
und mein Leben, das einzige, das ich habe.
Ich glaube, viele haben mich gehört,
denn sie drehten sich auf der Straße nach uns um,
das harmonische Paar bewundernd.
Manche lächelten
über meinen ängstlichen Blick –
und winkten nur ab.

Nadine Schröder

Licht und Schatten

Ich sitze im Schatten
und bestaune das Licht.
Es ist so grell,
und es wird dunkel,
am Tag wie in der Nacht.
Schatten kommen näher,
das Licht kann sie nicht sprengen,
Das Licht stirbt,
der Schatten lacht.
Der Schatten weint,
er schreit,
er kämpft nach Licht.
Das Licht kommt nicht zurück,
der Schatten stirbt,
Das Licht ist aus.
Was bleibt?
Nichts

Der Schrei nach innen

Es ist so leise,
ich muss mir die Ohren zuhalten.
Es ist so laut,
ich muss flüstern.
Es schallt mir in den Kopf,
es brüllt mir in die Ohren.
Ich weine leise,
keiner merkt,
und lache stumm.
Ich schreie nach innen
und spreche mit den Wänden,
keiner sieht,
wie meine Welt zerreißt,
sie zerspringt und zerfetzt.
Ich schreie nach innen,
meine Welt –

ein Schrei nach innen ...