



84

NEVIN DAG  
PETER FALK  
UDO GÖRTZ  
BRIGITTE KEMPF  
HANS SCHNEIDER  
CHRISTEL WEIHER  
UND ANDERE ...

# Gefühle

85

Brainstorming und wir wählen das Thema „Gefühle“ ...  
Gefühle, die das Leben begleiten ... Gefühle, die wir nicht erreichen, die wir unterdrücken oder die wir im Übermaß nach außen tragen ... Gefühle, die uns lachen lassen, die uns Tränen bringen, die uns glücklich machen und die uns leiden lassen.

Es gibt Zeiten, da kippen wir vom schmalen Grad des Daseins auf die Seite, auf der seelisches Leid uns überwältigt, wir an Depression erkranken und die Hilfe von Therapien oder psychiatrischen Einrichtungen in Anspruch nehmen müssen. Wir tauchen ein in eine Welt, hinter der sich die Pforten des Alltags schließen, in der uns die innere Leere überwältigt, wir von schwarzen Mauern umgeben sind, an denen wir zusammengekauert in uns nach Verstehen und Gefühlen tasten ...

... dann beginnt die innere Arbeit, erstes vorsichtiges Licht in der therapeutischen Auseinandersetzung blitzt auf, Farben und Formen sind wahrnehmbar, ein Suchen nach neuen Wegen im Umgang mit der Krankheit, Rückschläge, Austausch, aufraffen, treiben lassen, kämpfen, loslassen ...

Und schließlich beginnen wir wieder zu hoffen, schauen nach draußen, mit Ungewissheit aber neuen Impulsen und Horizonten im Herzen, mit anderem, vielleicht gewachsenem Blick für das Lachen, die Tränen und den Aufgaben die vor uns liegen.



EINGESPERT IM IRGARTEN EINGESPERT  
IM IRGARTEN EIGENER GEFÜHLE EIGEN?  
HABE ICH  
GEFÜHLE?!

ODER BIN ICH DIE GEFÜHLE UNERKLÄRlich UNENDLICHE SEHNSUCHT  
UNENDLICHE SEHNSUCHT BEHERRSCHT WONACH? IM IRGARTEN  
ZU VERSINKEN IN  
EINER WELT ZU DER ICH NICHT MEHR GEHÖRE  
WÄHREND EIN  
GEFÜHLSCHAOS IN MIR MICH ERSTARREN LÄsst  
BIS SCHLIESSLICH NICHTS MEHR BLEIBT  
NUR LEERE

jeder tag ein mühen aus den schwierigkeiten, aus dem verfahrenen, schmerzhaften etwas zu machen  
nicht jeder hält den schmerz aus gegen wände zu laufen und das stück  
himmeL schrumpfen zu sehen  
ich will der hoffnung die hand hinhalten, sie füttern, sie pflegen, sie fliegen lassen  
die echte hoffnung traut sich hinzusehen, sie schließt die augen nicht  
sondern sucht eine möglichkeit, mit dem schweren umzugehen, erlebtes, gefühltes, gedachtes, zuviel  
manchmal bin ich traurig, manchmal wütend,  
manchmal begegne ich meiner verletzbarkeit mit verhärtung,  
mal lasse ich sie zu, weil sie mich reich macht,  
oft befällt mich mutlosigkeit, dann wider unbändiger kampfgeist,  
mal grabe ich am abgrund der gefühle,  
mal fliehe ich an die oberfläche voller sehnsucht nach ungeschehenem  
es gibt zuviel erlebtes, gefühltes, gedachtes, zuviel rätselhaftes und klares  
manchmal ..... verlier den mut nicht, nicht die kraft  
auf der suche nach leichtigkeit  
ich will mich dem druck der enge aussetzen, um die weite zu entdecken

es geht voran.

Mit seinen letzten Atemzügen  
zieht der Sommer durchs Land.  
Vergehendes Feuer alter Schmerzen.  
Wunden aufgerissen und doch gekühlt.  
Wärme unegahnt und doch erkannt  
durch die Farben von Nähe und Mut.

Die leblosen Jahre  
versiegelt nun in schwarzen Lettern.  
Neue Schrift lässt Zukunft ahnen.  
Begraben das Vergessen unter Hoffnung und Zuversicht.  
Auf der Palette des Lebens warten auf mich am Ende  
des Sommers die Farben des Herbstes. Vielfalt und Liebe.

Auf mich wartet die Zukunft  
an deren Wegesrand  
eine Blume steht  
die nur ich sehen kann  
weil Tränen mich weckten  
und Lachen mich erwachen ließ.





90

ERNST DANNECKER  
HELMUTH BITTIGER  
PETER STRZELECKI  
UND ANDERE ...

# Mitpatienten

91

Der Patient kommt in der Klinik an und steht zunächst alleine da. Zwar wird die körperliche Versorgung sichergestellt und das Personal geht auch auf die Krankheit ein, gibt wichtige Informationen und beruhigt den eventuell verunsicherten Patienten, aber es wird immer Tageszeiten geben, in denen sich der Kranke selbst überlassen ist. Er fühlt sich vielleicht einsam, niedergeschlagen, verwirrt, orientierungslos wie in einem Labyrinth.

Auf einer Station sind jedoch immer mehrere Personen untergebracht, was nicht nur organisatorischen und finanziellen Zwecken dient. Der Mensch ist kein Einzelgänger. Er braucht und sucht die Gesellschaft anderer.

So lernt er auf der Station andere Menschen kennen, die oft an der gleichen Krankheit leiden. Noch tragen Viele Masken, hinter denen sie sich verstecken, aber vereinzelt schon sind die echten Gesichter wahrnehmbar. Man kann sich schlecht aus dem Weg gehen, schlängt vielleicht in demselben Zimmer, leidet unter fehlender Privatsphäre. Und doch erwacht auch die Neugier auf den anderen:

Wer ist er?

Ist er mir sympathisch?

Wie sieht seine Krankheitsgeschichte aus?

Hat er auch solche Symptome wie ich?

Weiß er mehr über die Krankheit?

Kann er mir Hoffnung auf Heilung geben?

Wenn er länger hier ist, kann er mir vielleicht helfen, mich hier zu orientieren.

Vielleicht interessiert es ihn, was mich beschäftigt, wie ich fühle.

So kommen sich Patienten näher, tauschen Informationen über die Krankheit aus, erzählen sich vielleicht ihre Lebensgeschichte, und daraus ergibt sich ein soziales Miteinander, in dem genauso schöne und schwierige Situationen wie im "normalen" Leben entstehen können. Ja, es ist sogar oft viel einfacher, Verständnis füreinander aufzubringen ... man muss sich nicht ständig erklären und rechtfertigen für das seelische Empfinden.

Es kann innerhalb der Station auch ein so gutes Zusammenleben entstehen, daß es durch die Herzlichkeit und das tiefe Mitgefühl für den anderen mit zur Heilung beiträgt. Viele Patienten fühlen sich (endlich) verstanden und angenommen, wodurch sie sich auch gegenseitig eine Stütze sein können. Und viele bleiben über den Aufenthalt in der Klinik hinaus Freunde und geben sich weiterhin Unterstützung, denn oft fängt mit einem Klinikaufenthalt die Auseinandersetzung mit der Krankheit und sich selbst erst an.





Das Ankommen

Der Klinikalltag

**E**inzeln. Allein - Raum.

Hallo? Wer?  
Niemand... ich Allein

Bitte, hallo!

*Nein! Nicht! Ich falle! Schweißnäss*

dunkler Flur Hilf mir! Ich kann nicht was tun?

kann mich nicht ffnen  
Ungewißheit Unsicherheit Kann man mir hier denn helfen? Wann? Wie? Ob überhaupt?  
Besser? Nie! Hilfe? Keine. verkrampft. Weinen. Am Ende. Erschöpft.

Weg. Licht. Schutz.  
Annehmen Aussichtspunkt

**Ei**n Bett auf den Flur

Insel  
Ein Lächeln

eine ausgestreckte Hand

ein Name  
bald werden sie alle Namen haben,  
die vielen Fremden Gesichter und  
ich werde dazu gehören

Am Ende die Freundschaft

**A**ls ich kam, da war ich ich  
und du warst du  
Seelenverwandtschaft mitten im Chaos  
und im Untergang ein Lichtblick  
Wir fanden den Draht  
zweischen uns zu uns

Du und ich und ich und du  
Wir gingen durch Berge und Täler  
warf en uns das Seil zu  
zum Hinaufziehen

Du und ich und ich und du  
tranken Tränen,  
gaben Trost  
nehmen uns an der Hand  
zum Abschied  
Die Welt da draußen  
macht mir Angst  
Doch wir werden uns wieder sehen

Du und ich und ich und du  
draußen im Leben  
werden uns stützen  
werden uns seien und  
hören, so gut es geht  
das tröstet mich

"Guten Morgen - na, willst du auch 'ne Zigarette?"  
"Ja, gerne."  
"Trinkst du nachher in der Küche  
einen Kaffee mit mir?"  
"O.k. Wie hast du heute nacht geschlafen?"  
"Ach, ich bin nie ganz alleine im 3-Bettzimmer,  
habe nie meine Ruhe, aber es ist dafür auch  
jemand da, wenn ich reden möchte.  
Da ist soviel, was uns verbindet -  
Krankheit, Ängste, Erfahrungen, Therapien,  
die Station, auf der wir sind."  
"Wir werden es schon schaffen, wenn jeder  
etwas mithilft."  
"Weißt du, wohin wir am Aktionstag gehen?"  
"Ja, ins Museum. Man kann ja nicht die  
ganze Woche in der Klinik hocken."  
"Ich muß jetzt noch Medikamente nehmen -  
treffen wir uns nacher in der Küche?"  
"Ja."  
"Na dann - bis gleich!"



96

KAI BATSCHAUER  
HILTRUD DREWITZ  
KATJA EWERS  
PASCAL FIEDLER  
NORA GLANZ  
ELEONORE LORIG  
DIETMAR MÄCKEL  
CLAUDIA SEERIG  
  
UND ANDERE ...

## Kommunikation

97

Was ist Kommunikation? Wo fängt sie an? Wo hört sie auf? Hört sie jemals auf? Hat sie irgendwelche Grenzen?

Kommunikation gibt uns die Möglichkeit, Kontakt herzustellen, Gefühle und Gedanken zu übermitteln, allem eine Richtung zu geben. Sie kann laut, chaotisch und unverständlich sein, oder aber leise, vorsichtig, schüchtern, bis hin zum Schweigen ...

Kommunikation ist der Weg, sich und Andere besser zu verstehen, eine Brücke, die Verbindungen schaffen und auch wieder zerstören kann.

Kommunikation ist essentiell wie Wasser und Brot, sie verbindet uns und ermöglicht so eine Gemeinschaft. Ebenfalls ermöglicht sie den Aufbau von gesellschaftlichen Strukturen und kultureller Vielfalt und ist der Grundstein eines perfekt funktionierenden Staates.

Gibt es ein Leben ohne Kommunikation? Funktioniert nicht erst alles durch die Kommunikation? Ist Kommunikation nicht Leben überhaupt? Oder geht das zu weit?

Viele denken zuerst nur an verbale Kommunikation. Doch Kommunikation beinhaltet auch Ausstrahlung, Gefühle zeigen, irgend jemandem irgendwie eine Botschaft zu übermitteln.

Gerade in der Psychiatrie ist eine aufeinander abgestimmte Kommunikation unverzichtbar. Entstehen Probleme psychisch Kranke nicht oftmals erst durch eine gestörte und/oder durch fehlende Kommunikation?

Jeder kennt das: Reden und doch Aneinander-Vorbei-Reden. Oder Reden und plötzlich ein Aha-Erlebnis haben: ich kann das ausdrücken, was mir wirklich wichtig ist ... ich kann etwas vermitteln, und werde verstanden, so wie ich eigentlich verstanden werden möchte.

So ist eine gelungene Therapie immer auch das Ergebnis einer genau aufeinander abgestimmten Kommunikation.

Sie sehen, Kommunikation ist überall und nicht wegzudenken. Und gerade in einem Buch über Psychiatrie halten wir es für unumgänglich, diesem "Begriff" ein eigenes Kapitel zu widmen. Aber erwarten Sie keine fachmännische Analyse. Denn Kommunikation bedeutet für jeden etwas anderes, jeder setzt im Folgenden seine ganz persönlichen Akzente.

# KOMMUNIKATION

AUSTAUSCH DIALOG FEEDBACK

INTERESSE ZEIGEN

SCHRIFT.. AUSEINANDERSETZUNG

GEBÄRDENSPRACHE

TANZEN REDEN

BLICKE WÄRME SPÜREN GESTIK

VOR DEN KOPF STOSSEN MIMIK LACHEN

SPRACHE

UNSICHERHEIT Weinen

SCHWEIGEN

ARROGANZ

MISSVERSTÄNDNISSE DISTANZLOS SEIN

BRIEFE

Einschleimen..

UNIVERSTÄNDNIS ZEIGEN

SARKASMUS BERÜHRUNGEN

AUFLÄRUNG

VOR DEN KOPF STOSSEN SCHLÄGE

AUFMERKSAMKEIT GESTIK

SPRACHE

JAMMERN MUSIZIEREN

BLICKE LOBEN

MANIPULIEREN

MECKERN

Einschleimen

HUMOR

MELANCHOLIE

IN'S WORT FALLEN

ZURÜCKHALTUNG

AUSEINANDERSETZUNG

LÜGEN

ZURÜCKHALTUNG

EINSCHLEIMEN

SCHLÄGE

DAZWISCHENREDEN

BERÜHRUNGEN

BERÜHRUNGEN

SPRACHE

JEMANDEN VERLETZEN

Austausch  
Feedback

Wärme spüren

Sprache

Blicke

Weinen

Aufmerksamkeit

Nähe sein

Auseinandersetzung

Berührungen

"Wie ich Dich begegnen möchte ..."

Brücken

Ich möchte Dich lieben, ohne Dich einzuhängen,  
Dich wertschätzen, ohne Dich zu bewerten,  
Dich ernst nehmen, ohne Dich auf etwas festzulegen,  
zu Dir kommen, ohne mich Dir aufzudrängen,  
Dir einladen, ohne Forderungen an Dich zu stellen,  
Dir etwas schenken; ohne Erwartungen daran zu knüpfen,  
von Dir Abschied nehmen, ohne Wesentliches verschweigt zu haben,  
Dir meine Gefühle mitteilen, ohne Dich für sie verantwortlich zu machen,  
Dir informieren, ohne Dich zu belägen,  
mich um Dich herumzumachen, ohne Dich verändern zu wollen,  
mich an Dich freuen, so wie Du bist.  
Und wenn ich von Dir das gleiche bekommen kann,  
dann können wir uns wirklich begegnen  
und uns gegenseitig berühren."

Gustav-Ridolf-Meyer





WENN ICH MICH FRAGE -

WENN ICH MICH FRAGE -

wenn ich mich frage, was ich will,  
ich kann es nicht wissen, alles still,

ich soll es sagen,

soll mich fragen, was ich fühl,

ich kann nichts spüren- nur zuviel,

ich kann es nicht wagen,

ich will nicht sagen, was ich spür,

weil ich nicht sehe wofür,

ich will erklären,

sie sollen verstehen, warum  
dass ich schweige ist dum...

du musst es verstehen,

nach worten suchen... ist schwer,

alles nchl- leer,

ich will es sagen,

will mich fragen, was ich fühl,

kann etwas spüren, nur zuviel,

beginne zu reden..

ich stehe daneben, wer spricht? -

ich mag diese stimme nicht..

Wenn worte nichts taugen,

schliesse die augen und spür-

und was du dann sagst, kommt aus dir.

wenn worte nichttaugen,  
schliesse die augen und spür-  
und was du dann sagst, kommt aus dir.

therapeut: wie war denn das gespräch mit ihren eltern?

patient: ging so.

wenn der wüpple

therapeut: ja, da haben sie doch schon einen anfang gemacht.

wie haben sie das geschafft?

überhaupt nicht

patient: eigentlich gar nicht so richtig

therapeut: was heißt das jetzt?

patient: ich bin nicht so richtig dazu gekommen.

wann kapiert er es endlich

therapeut: und woran lag es?

patient: weiß ich auch nicht.

therapeut: hatten sie zeitliche probleme?

oh mann, ich kann dem doch nicht sagen, daß ich angst vor meinen  
eltern habe, ein mann in meinem alter!

patient: ja, vielleicht.

therapeut: was können wir denn da machen?  
haben sie eine idee?

wann ist denn endlich die zeit rum?

ich will bloß noch raus hier,  
damit das etend ein ende hat.

patient: ich überleg mir was.

therapeut: wie kann ich sie dabei unterstützen?

patient: schulterzucken

therapeut: was halten sie davon, wenn wir gemeinsam ihren wochenplan anschauen? (blicken auf den wochenplan)

wie wär's mit heute nachmittag?

patient: ja, o.k.

therapeut: was meinen sie können ihre eltern da auch?

patient: ja, o.k.

patient: ja, eigentlich schon.

was soll denn das schon wieder?!  
das bringt doch nichts!

therapeut: was heißt eigentlich?

patient: ach, nichts.

ach mann - wann stellst du endlich die richtige frage?

therapeut: dann besprechen wir nächstes mal wie es gelaufen ist.

wenn Worte nichts taugen,

schliesse die Augen und spür-

und was du dann sagst, kommt aus dir.

Thearapeut

Patient

Wie war das Gespräch  
mit Ihren Eltern?

Ich hab's nicht  
geschafft.

woran lagen Hatten  
Sie zeitliche Probleme

nein, daran lag es  
nicht. Ich konnte  
mich nicht überwinden

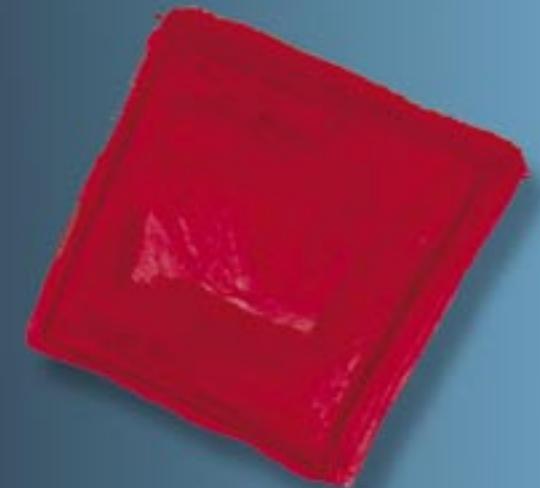
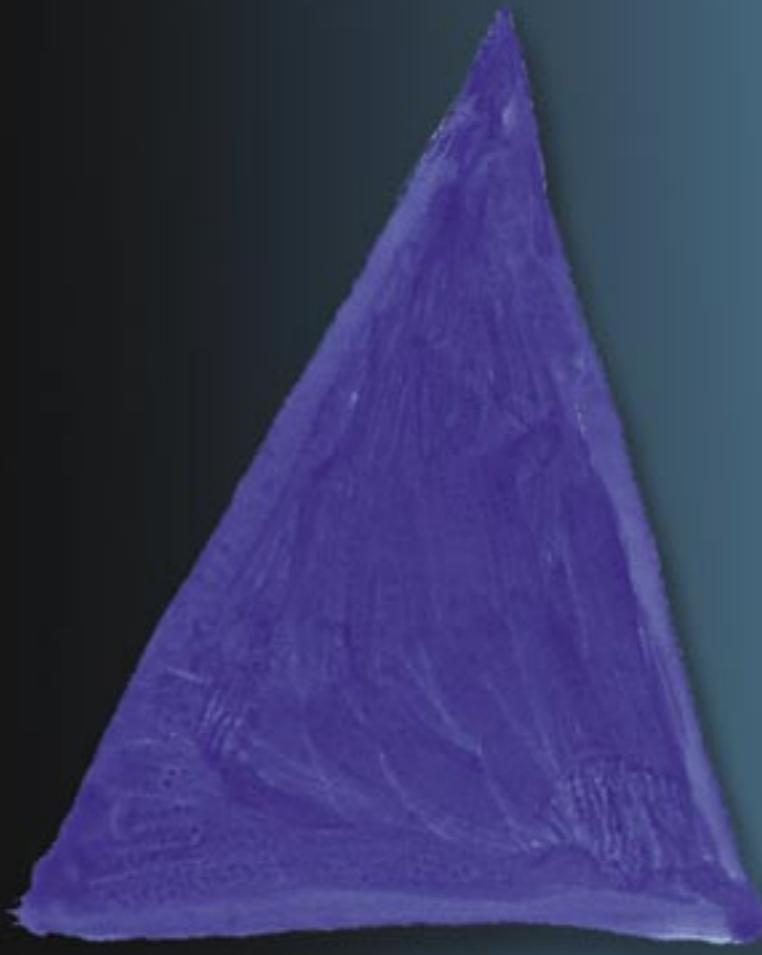
Was hat Sie blockiert?

Angst.

Angst vor was?

Ich hatte Angst,  
dass Sie mich  
wieder nicht  
verstehen.

Dann schauen wir  
uns Ihre Angst  
mal genauer an...



# Mit unseren persönlichen Gedanken ...

Kommunikation  
bedeutet für mich, in der zwischenmenschlichen Beziehungsreihe durch verbalen und nonverbalen Austausch den Menschen näher kommen zu können ...  
aus meiner Isolation herauszukommen.  
Gesunde kommunikative Verhaltensstrategien werden mir eines Tages die Medikamente ersetzen. Kommunikation ist für mich und meinen weiteren Lebensweg lebenswichtig geworden.  
Ich möchte wieder lachen können.



Ich find's voll cool, wenn Worte mit Charme, Quatsch, Geist und Witz rüberkommen.  
Das ist toll, mmmmmmmmm



Kommunikation beginnt für mich mit dem Tag der Geburt eines Menschen. Das heißt, ein Kind braucht Ansprache, ein Echo, um eine Persönlichkeit zu entwickeln. Fehlt diese Ansprache (Mutter / Kind) kommt es zu Defiziten in der Persönlichkeit eines Menschen. Es entsteht ein mangelndes Selbstwertgefühl.



KOMMUNIKATION IST FÜR MICH LEBENSNOTWENDIG, IMPULSGBEND, ANTRIEB, TRÖSTEND.



Kommunikation ist die Begegnung lebendiger Menschen mit verschiedenen Erfahrungen und Blickwinkeln.

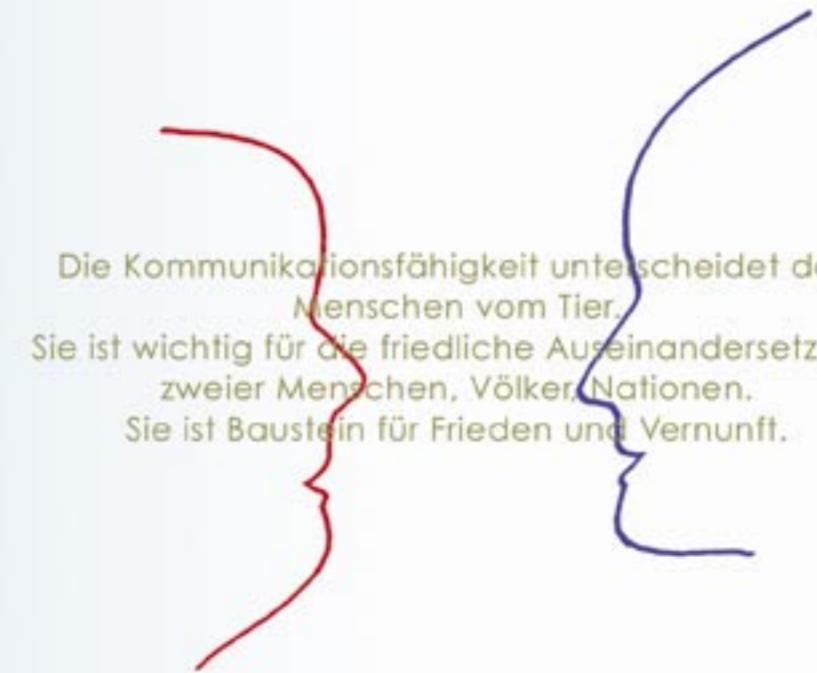
Gespräch bedeutet, dass andere menschliche Antlitz sehen. Man bricht in die Welt des Anderen ein, und zeigt dabei Interesse. Das heißt also: Kommunikation kann im besten Falle zum Erkennen von Seelenverwandtschaften unter Menschen führen.



Was ist Kommunikation für mich?

wenn wir nicht mit Sprache und Gesten umgehen, vereinsamt der Mensch. seine Kommunikation bleibt zurück.  
deswegen ist Kommunikation lebensnotwendig.  
~~"Wie geht es dir?", ohne Worte und Gesten könnte ich mich nicht mitteilen. Ich kann der Welt nicht sagen, dass ich sie liebe oder hasse. Es gibt allerdings auch Situationen des Schweigens. auch das muss erlernt sein, obwohl dass ich peinlich berührt bin. wie kann ich Liebe äußern, wenn ich rein von der Gestik bzw. Kommunikation dazu nicht in der Lage bin - Liebe ist das wichtigste auf der Welt, ohne Liebe werden wir krank.~~

... verabschieden wir uns vom Thema "Kommunikation"





Die ich rief, die Geister,  
Werd' ich nun nicht los ...

114

ANONYMUS

## Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Fragmente aus einer anderen Welt...

Stellen Sie sich vor, Sie werden verfolgt und alle schauen zu.

Sie meinen, so etwas gibt es nicht? Gibt es nicht gibt's nicht!

Ob krankhafter Wahn oder doch „nur“ Wirklichkeit?

Wo die Grenzen zwischen Wahn und Realität ineinander fließen, bleibt kein Stein mehr auf dem anderen. Plötzlich steht alles in Frage. Nichts ist mehr so wie es war. Der Körper erstarrt gleichsam einem Reh nachts im Scheinwerferlicht. Angst breitet sich aus.

Fieberhaft sucht der Geist nach einer sinnvollen höheren Ordnung im Chaos.  
Bin ich verrückt? Komplett abgedreht? Gibt es eine versteckte Botschaft an mich?  
Wenn ja, von wem? und: wie lautet sie? Fragen über Fragen. Doch was bringt mich weiter?

Auf einem Weg voller Verwirrungen und Verirrungen begegnete ich im Laufe der Jahre immer wieder seltsamen Erscheinungen. Dieses Exposé unternimmt den Versuch, einige exemplarische Fragestellungen und Feststellungen aus diesem anderen, beängstigenden, zunächst unverständlichen „Paralleluniversum“ zusammenzustellen. Zusammenzustellen mit Hilfe verschiedener Texte aus der Literatur, die mich und meine innere Welt reflektieren und besser beschreiben, als ich es selbst je könnte, aber auch Sprüche, Paradoxien, Schlagwörter, die für mich wichtig geworden sind.

Mir ist bewußt, dass dieses Exposé nicht aus „einem Guß“ erschaffen ist. Aber dies ist auch so gewollt. Viele Dinge können wahrscheinlich nie ganz geklärt werden, bleiben offen. Und so sollen die lose aneinandergereihten Fragmente zum Denken anregen, auch wenn jetzt und vielleicht auch später noch keine Lösung in Sicht ist. Möglicherweise entdeckt auch der eine oder andere Leser einige der für ihn existentiellen Fragestellungen auf den folgenden Seiten wieder...

**Magisches Theater**

**Eintritt nicht für jedermann**

**nicht für jedermann**

115

# Wahn

Die ich rief, die Geister,  
Werd' ich nun nicht los ...

# Realität

Weit draußen in den unerforschten Einöden eines total aus der Mode gekommenen Ausläufers des westlichen Spiralarms der Galaxis leuchtet eine kleine Sonne. Um sie kreist in einer Entfernung von ungefähr achtundneunzig Millionen Meilen ein absolut unbedeutender, kleiner blaugrüner Planet, dessen vom Affen stammende Bioformen so erstaunlich primitiv sind, dass sie Digitaluhren noch immer für eine unwahrscheinliche tolle Erfindung halten. Dieser Planet hat - oder besser gesagt, hatte - ein Problem: die meisten seiner Bewohner waren fast immer unglücklich. **Zur Lösung dieses Problems** wurden **viele Vorschläge gemacht**, aber die drehten sich meistens um das Hin und Her kleiner bedruckter Papierscheinchen, und das ist einfach drollig, weil es im großen und ganzen ja nicht die kleinen Papierscheinchen waren, die sich so unglücklich fühlten. Und so blieb das Problem bestehen. **Vielen Leuten ging es schlecht**, den meisten sogar miserabel, selbst denen mit Digitaluhren. Viele kamen zur Überzeugung, einen großen Fehler gemacht zu haben, als sie von den Bäumen heruntergekommen waren. Und einige sagten, schon die Bäume seien ein **Holzweg** gewesen, die Ozeane hätte man niemals verlassen dürfen. Und eines Donnerstags dann, zweitausend Jahre, nachdem ein Mann an einen Baumstamm genagelt worden war, weil er gesagt hatte, wie phantastisch er sich das vorstelle, wenn die Leute zur Abwechslung mal nett zueinander wären, kam ein Mädchen (Anm.: Junge), das ganz allein in einem kleinen Café in Rickmansworth saß, plötzlich auf den Trichter, **was die ganz Zeit so schiefgelaufen war**, und sie wußte endlich, wie die Welt gut und glücklich werden könnte. **Diesmal hatte sie sich nicht getäuscht, es würde funktionieren**, und niemand würde dafür an irgendwas genagelt werden.

Nun brach traurigerweise, ehe sie (Anm.: er) ans Telefon gehen und jemand davon erzählen konnte, **eine furchtbar dumme Katastrophe** herein, und die Idee ging für immer verloren. Es ist die Geschichte dieser furchtbar dummen Katastrophe und einiger ihrer Folgen.....

# Keine Panik!

Douglas Adams, Per Anhalter durch die Galaxis

# Erkenntnis

Glauben  
oder  
Wissen?

## Abbild

Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern die Ansichten davon.

## Wahrheit

Nächstdem, sprach ich, vergleiche dir unsere Natur in bezug auf Bildung und Unbildung folgendem Zustande. Sieh nämlich Menschen wie in einer unterirdischen, höhlenartigen Wohnung, die einen gegen das Licht geöffneten Zugang längs der ganzen **Höhle** hat. In dieser seien sie von Kindheit an **gefesselt** an Hals und Schenkeln, so daß sie auf demselben Fleck bleiben und auch nur nach vornhin sehen, den Kopf aber herumzudrehen der Fessel wegen nicht vermögend sind. Licht aber haben sie von einem Feuer, welches von oben und von ferne her hinter ihnen brennt. Zwischen dem Feuer und den Gefangenen geht obenher ein Weg, längs diesem sieh eine Mauer aufgeführt, wie die Schranken, welche die Gaukler vor den Zuschauern sich erbauten, über welche herüber sie ihre Kunststücke zeigen. - Ich sehe, sagte er. - Sieh nun längs dieser Mauer Menschen allerlei Gefäße tragen, die über die Mauer herübergangen, und Bildsäulen und andere steinerne und hölzerne Bilder und von allerlei Arbeit; einige, wie natürlich, reden dabei, andere schweigen. - Ein gar wunderliches Bild, sprach er, stellst du dar **und wunderliche Gefangene**. - Uns ganz ähnliche, entgegne ich. Denn zuerst, meinst du wohl, daß dergleichen Menschen von sich selbst **und voneinander etwas anderes zu sehen bekommen als die Schatten**, welche das Feuer auf die ihnen gegenüberstehende Wand der Höhle wirft? - Wie sollten sie, sprach er, wenn sie gezwungen sind, zeitlebens den Kopf unbeweglich zu halten! - Und von dem Vorübergetragenen nicht eben dieses? - Was sonst? - Wenn sie nun miteinander reden könnten, glaubst du nicht, daß sie auch pflegen würden, **dieses Vorhandene zu benennen, was sie sähen?** - Notwendig - Und wie, wenn ihr Kerker auch einen Widerhall hätte von drüben her, meinst du, wenn einer von den Vorübergehenden spräche, sie würden denken, etwas anderes rede als der eben vorübergehende Schatten? - Nein, beim Zeus, sagte er. - **Auf keine Weise also könnten diese irgend etwas anderes für das Wahre halten als die Schatten jener Kunstwerke?** - Ganz unmöglich. - Nun betrachte auch, sprach ich, die **Lösung und Heilung** von ihren Banden und ihrem Unverstande, wie es damit natürlich stehen würde, wenn ihnen folgendes begegnete. **Wenn Hals herumzudrehen, zu gehen und gegen das Licht zu sehen und, indem er das täte, immer Schmerzen hätte und wegen des flimmernden Glanzes nicht recht vermöchte, jene Dinge zu erkennen, wovon er vorher nur Schatten sah, was meinst du wohl, würde er sagen, wenn ihm einer versicherte, damals habe er lauter Nichtiges gesehen, jetzt aber, dem Seienden näher und zu dem mehr Seienden gewendet, sähe er richtiger und, ihm jedes Vorübergehendes zeigend, ihn fragte und zu antworten zwänge, was es sei? Meinst du nicht, er werde ganz verwirrt sein und glauben, was er damals gesehen sei doch wirklicher, als was ihm jetzt gezeigt werde?** - Bei weitem antwortete er.

Platon, Der Staat, 7. Buch

Du bist die Aufgabe,  
kein Schüler weit und breit.

Das ist also des Pudels Kern!

Vor dem Gesetz steht ein Türhüter. Zu diesem Türhüter kommt ein Mann vom Lande und bittet um Eintritt in das Gesetz. Aber der Türhüter sagt, daß er ihm jetzt den Eintritt nicht gewähren könne. Der Mann überlegt und fragt dann, ob er also später wieder eintreten dürfen. „Es ist möglich“, sagt der Türhüter, „jetzt aber nicht.“ Da das **Tor zum Gesetz** offensteht wie immer und der Türhüter beiseite tritt, bückt sich der Mann, um durch das Tor in das Innere zu sehen. Als der Türhüter das merkt, lacht er und sagt: „**Wenn es dich so lockt, versuche es doch, trotz meinem Verbot hineinzugehen. Merke aber: Ich bin mächtig!** Und ich bin nur der unterste Türhüter. Von Saal zu Saal stehen aber Türhüter, einer mächtiger als der andere. Schon den Anblick des dritten kann nicht einmal ich mehr vertragen.“

Der Mann erhält einen Schemel und darf sich neben der Tür hinsetzen. Dort sitzt er Tage und Jahre. Immer wieder versucht er, eingelassen zu werden oder wenigstens **eine endgültige Antwort zu erhalten**, erfährt aber stets nur, daß er noch nicht eintreten könne.

Nun lebt er nicht mehr lange. Vor seinem Tode sammeln sich in seinem Kopfe alle Erfahrungen der ganzen Zeit zu einer Frage, die er bisher an den Türhüter noch nicht gestellt hat. Er winkt ihm zu, da er seinen erstarrenden Körper nicht mehr aufrichten kann. Der Türhüter muß sich tief zu ihm hinunter neigen, denn die Größenunterschiede haben sich sehr zuungunsten des Mannes verändert. „Was willst du denn jetzt noch wissen?“ fragt der Türhüter, „Du bist unersättlich.“ „Alle streben doch nach dem Gesetz“, sagt der Mann, „wie kommt es, daß in den vielen Jahren niemand außer mir Einlaß verlangt hat?“ Der Türhüter erkennt, daß der Mann schon am Ende ist, und um sein vergehendes Gehör noch zu erreichen, brüllt er ihn an: „**Hier konnte niemand sonst Einlaß erhalten, denn dieser Eingang war nur für dich bestimmt. Ich gehe jetzt und schließe ihn.**“

Franz Kafka, Der Prozeß

# FORSCHEN

Zu erkennen,  
was die Welt im Innersten zusammenhält.

Wahrheit

Zwei Seelen wohnen, ach,  
in meiner Brust.

Es irrt der Mensch solang er strebt.

Realität

# SEELE

Einer der größten Wohltäter alles Lebenden war ein Mann, der sich beständig von der Arbeit **ablenken** ließ, die er gerade machte.

Brilliant?

Gewiß.  
Einer der **bedeutendsten Genetiker** (Amm.: **Forscher**) seiner oder irgendeiner anderen Generation, einschließlich mehrerer, die er selbst sich ausgedacht hatte? Ohne Zweifel.

Das Problem war, daß er **viel zu sehr an Dingen interessiert** war, an denen er nicht hätte interessiert sein sollen, wenigstens, wie die Leute ihm immer wieder sagten, **nicht jetzt**.

Er war auch, zum Teil deswegen, von einer ziemlich reizbaren Gemütsart.

Douglas Adams, Macht's gut und danke für den Fisch

**SCHMERZ**

**Ein anderes war, daß er zu den Selbstmörtern gehörte.** Hier muß gesagt werden, daß es falsch ist, wenn man nur jene Menschen Selbstmörder nennt, welche sich wirklich umbringen. Unter diesen sind sogar viele, die nur gewissermaßen aus Zufall Selbstmörder werden, zu deren Wesen das Selbstmordertum nicht notwendig gehört. Unter den Menschen ohne Persönlichkeit, ohne starke Prägung, ohne starkes Schicksal, unter den Dutzend- und Herdenmenschen sind manche, die durch Selbstmord umkommen, ohne darum in ihrer ganzen Signatur und Prägung dem Typus der Selbstmörder anzugehören, während wiederum von jenen, welche dem Wesen nach zu den Selbstmörtern zählen, sehr viele, vielleicht die meisten, niemals tatsächlich Hand an sich legen. Der „Selbstmörder“ - und Harry war einer - braucht nicht notwendig in einem **besonders starken Verhältnis zum Tode** zu leben - dies kann man tun, auch ohne Selbstmörder zu sein.

Aber dem Selbstmörder ist es eigentümlich, daß er sein Ich, einerlei, ob mit Recht oder Unrecht, als einen **besonders gefährlichen, zweifelhaften und gefährdeten Keim** der Natur empfindet, daß er sich **stets außerordentlich exponiert und gefährdet** vorkommt, so, als stünde er auf allerschmalster Felsenspitze, wo ein kleiner Stoß von außen oder eine winzige Schwäche von innen genügt, um ihn ins Leere fallen zu lassen. Diese Art von Menschen ist in ihrer Schicksalslinie dadurch gekennzeichnet, daß der Selbstmord für sie die wahrscheinlichste Todesart ist, **wenigstens in ihrer eigenen Vorstellung**.

Voraussetzung dieser Stimmung, welche fast immer schon in früher Jugend sichtbar wird und diese Menschen ihr Leben lang begleitet, ist nicht etwa eine besonders schwache Lebenskraft, man findet im Gegenteil unter den „Selbstmörtern“ außerordentlich zähe, begehrliche und auch kühne Naturen. Aber so wie es Naturen gibt, die bei der kleinsten Erkrankung zu Fieber neigen, so neigen diese Naturen, die wir „Selbstmörder“ heißen und die **stets sehr empfindlich und sensibel** sind, bei der kleinsten Erschütterung dazu, sich intensiv der Vorstellung des Selbstmordes hinzugeben. Hätten wir eine Wissenschaft, die den Mut und die Verantwortungskraft besäße, sich mit dem Menschen zu beschäftigen, statt bloß mit den Mechanismen der Lebenserscheinungen, hätten wir etwas wie eine Anthropologie, etwas wie eine Psychologie, so wären diese Tatsachen jedem bekannt.

**ANGST**

Was wir hier über den Selbstmörder sagten, bezieht sich alles selbstverständlich nur auf die Oberfläche, es ist Psychologie, also ein Stück Physik. Metaphysisch betrachtet sieht die Sache anders und viel klarer aus, denn bei solcher Betrachtung stellen die „Selbstmörder“ sich uns dar als die vom Schuldgefühl der Individuation Betroffenen, als jene Seelen, welchen **nicht mehr die Vollendung und Ausgestaltung ihrer selbst als Lebensziel** erscheint, sondern ihre Auflösung, zurück zur Mutter, zurück zu Gott, zurück ins All. Von diesen Naturen sind sehr viele vollkommen unfähig, jemals den realen Selbstmord zu begehen, weil sie dessen Sünde tief erkannt haben. Für uns sind sie dennoch Selbstmörder, denn **sie sehen im Tod, nicht im Leben den Erlöser**, sie sind bereit, sich wegzuwerfen und hinzugeben, auszulöschen und zum Anfang zurückzukehren.

**WAHN**

Wie jede Kraft auch zu einer Schwäche werden kann (ja unter Umständen werden muß), so kann umgekehrt der typische Selbstmörder aus seiner anscheinenden Schwäche oft **eine Kraft und eine Stütze machen**, ja er tut dies außerordentlich häufig. Zu diesen Fällen gehört auch der Harrys, des Steppenwolfs. Wie Tausende von seinesgleichen, machte er aus der Vorstellung, daß ihm zu jeder Stunde der Weg in den Tod offenstehe, nicht bloß ein jugendlich - melancholisches Phantasiespiel, sondern baute sich aus eben diesem Gedanken einen Trost und eine Stütze. Zwar rief in ihm, wie in allen Menschen seiner Art, jede Erschütterung, jeder Schmerz, jede üble Lebenslage sofort den **Wunsch** wach, **sich durch den Tod zu entziehen**. Allmählich aber schuf er sich aus dieser Neigung gerade eine dem Leben dienliche Philosophie. Die Vertrautheit mit dem Gedanken, daß jener **Notausgang beständig offen** stehe, gab ihm Kraft, machte ihn neugierig auf das **Auskosten von Schmerzen und übeln Zuständen**, und wenn es ihm recht elend ging, konnte er zuweilen mit grimmiger Freude, einer Art Schadenfreude, empfinden: „Ich bin doch neugierig zu sehen, wie viel eigentlich ein Mensch auszuhalten vermag! **Ist die Grenze des noch Erträglichen erreicht, dann brauche ich ja bloß die Tür zu öffnen und ich bin entronnen.**“ Es gibt sehr viele Selbstmörder, denen aus diesem Gedanken ungewöhnliche Kräfte kommen. Andrerseits ist allen Selbstmörtern auch der **Kampf gegen die Versuchung zum Selbstmord** vertraut. Jeder weiß, in irgendeinem Winkel seiner Seele, recht wohl, daß Selbstmord zwar ein Ausweg, aber doch nur ein etwas schäbiger und illegitimer Notausgang ist, daß es im Grunde edler und schöner ist, sich vom Leben selbst besiegen und hinstrecken zu lassen als von der eigenen Hand. Dies Wissen, dieses schlechte Gewissen, dessen Quelle dieselbe ist wie etwas für das böse Gewissen der sogenannten Selbstbefriediger, veranlaßt die meisten „Selbstmörder“ zu einem dauernden Kampf gegen ihre Versuchung. Sie kämpfen, wie der Kleptomane gegen sein Laster kämpft. Auch der Steppenwolf war **dieser Kampf wohl bekannt, mit vielerlei wechselnden Waffen** hatte er ihn gestritten. Schließlich kam er, im Alter von etwas siebenundvierzig Jahren, auf einen glücklichen und nicht humorvollen Einfall, der ihm oft Freude machte. Er setzte seinen fünfzigsten Geburtstag als den Tag fest, an welchem er **sich den Selbstmord erlauben** wolle. An diesem Tag, so vereinbarte er mit sich selber, solle es ihm freistehen, den Notausgang zu benützen oder nicht, je nach Laune des Tages. Mochte ihm nun geschehen was da wollte, mochte er krank werden, verarmen, Leid und Bitternis erfahren - **alles war befristet**, alles konnte allerhöchstens nur diese wenigen Jahre, Monate, Tage andauern, deren Zahl täglich kleiner wurde! Und in der Tat ertrug er manches Ungemach jetzt viel leichter, das ihn früher tiefer und länger gequält, ja vielleicht bis zur Wurzel erschüttert hätte.

**LEID**

Wenn es ihm aus irgendwelchen Grunde besonders schlecht ging, wenn zur Verödung, Vereinsamung und Verwilderation seines Lebens noch besondere Schmerzen oder Verluste hinzukamen, dann konnte er zu den Schmerzen sagen: „**Wartet nur, noch zwei Jahre, dann bin ich euer Herr!**“ Und dann vertiefte es sich mit Liebe in die Vorstellung, wie an seinem fünfzigsten Geburtstag morgens die Briefe und Gratulationen ankommen würden, während er, seines Rasiermessers sicher, **Abschied von allen Schmerzen nahm und die Tür hinter sich zuzog**. Dann konnte die Gicht in den Knochen, dann konnten Schmerz, Kopfschmerz und Magenweh sehn, wo sie blieben.

## Milgram's Experiment

## Gefangenendilemma

## Ursachendenkzwang

## Expressed Emotions

Allwissend bin ich nicht,  
doch viel ist mir bewußt.

## double-bind

## Realität

Vor fünfundsechzigtausend Generationen brachten unsere Ahnen dieses Programm ins Rollen", sagte der zweite, „und nach dieser langen Zeit werden wir die ersten sein, die den Computer wieder sprechen hören.“

„Eine ehrfurchtgebietende Aussicht, Phough“, stimmte der erste zu, und Arthur wurde mit einemmal klar, daß er eine Vorstellung mit Untertiteln sah.

„Wir sind diejenigen“, sagte Phough, „denen er die Antwort geben wird auf die große Frage nach dem Leben...!“  
„....und dem Universum....“, sagte Luunquoal.

„....und allem....!“  
„Schsch!“ sagte Luunquoal mit einer leichten Handbewegung,  
„ich glaube, Deep Thought wird gleich sprechen.“

...  
„Guten Morgen“, sagte Deep Thought endlich.  
„Äh...Guten Morgen, oh Deep Thought“, sagte Luunquoal ängstlich, „hast du...äh, das heißt...“

„Eine Antwort für euch?“ unterbrach ihn Deep Thought würdevoll. „Ja, Die habe ich.“  
Die beiden Männer zitterten vor froher Erwartung. Ihr Warten war nicht vergeblich gewesen.

„Es gibt tatsächlich eine?“ hauchte Phoughg.  
„Es gibt tatsächlich eine“, bestätigte Deep Thought.  
„Auf alles? Auf die große Frage nach dem Leben, dem Universum und allem?“  
„Ja“

...  
„Und du bist bereit, sie uns zu geben?“ drängte Luunquoal.  
„Das bin ich.“  
„Jetzt?“  
„Jetzt“, sagte Deep Thought.  
Beide Männer leckten sich ihre trockenen Lippen.  
„Also schön“, sagte der Computer und versank wieder in Schweigen. Die beiden Männer zappelten nervös hin und her. Die Spannung war unerträglich.

„Sie wird euch bestimmt nicht gefallen“, bemerkte Deep Thought.  
„Sag sie trotzdem!“  
„Na schön“, sagte Deep Thought. „Die Antwort auf die Große Frage...“  
„...nach dem Leben, dem Universum und allem...“ sagte Deep Thought. ...  
„....lautet....“, sagte Deep Thought und machte eine Pause.  
„....lautet....“

„Ja....!!...???”  
„ZWEIUNDVIERZIG“, sagte Deep Thought mit unsagbarer Erhabenheit und Ruhe.

Suche nach der blauen Blume.

Weltzurechtlegungsplan

Macht

$$a + a = 5$$

Zwar weiß ich viel,  
doch möcht' ich alles wissen.

Desinformation

Spieltheorie

Der Spezialist weiß von wenig viel.  
Der Generalist weiß von viel wenig,  
bis er von allem gar nichts weiß.

doppelte Buchführung

Realität

„Es war eine sauschwere Aufgabe“, sagte Deep Thought mit sanfter Stimme.  
„Zweiundvierzig!“, kreischte Luunquoal los. „Ist das alles nach siebeneinhalb Millionen Jahren Denkarbeit?“  
„Ich hab's gründlich nachgeprüft“, sagte der Computer, „und das ist bestimmt die Antwort. Das Problem ist, glaub ich, wenn ich mal ganz ehrlich zu euch sein darf, daß ihr selber wohl nie richtig gewußt habt, wie die FRAGE lautet.“

...  
„Genau!“ sagte Deep Thought. „Wenn ihr erstmal genau wißt, wie die Frage wirklich lautet, dann werdet ihr auch wissen, was die Antwort bedeutet.“

...  
„Also schön, okay, okay“, sagte Luunquoal, „kannst du uns dann bitte wenigstens die Frage sagen?“

...  
„...ich werde euch sagen, wer das kann“, sagte Deep Thought.

...  
„Ich spreche von keinem anderen, als von dem Computer, der nach mir kommt“, verkündete Deep Thought, und seine Stimme nahm wieder ihren gewohnten Predigtton an.  
„Ein Computer, dessen simpelste Funktionsparameter zu berechnen ich nicht würdig bin - und doch werde ich ihn euch entwerfen. Ein Computer, der die Frage nach der Letzten aller Antworten berechnen kann, ein Computer von so unendlicher und unerhörter Kompliziertheit, daß das organische Leben selbst einen Teil seiner Arbeitsmatrix bildet.  
Und ihr selbst werdet neue Gestalt annehmen und in den Computer steigen und sein Zehn-Millionen-Jahre-Programm steuern! Ja! Ich werde euch den Computer entwerfen. Und ich werde ihn euch auch benennen. Und er soll heißen...Die Erde.“

Pouchg glotzte Deep Thought an.  
„Ein saublöder Name“, sagte er.....

Wer strebend sich bemüht,  
den können wir erlösen.

## Axiome

So eine Arbeit wird eigentlich nie fertig.

## Output

Das ist der Weisheit letzter Schluss:  
nur der verdient sich Freiheit im Leben,  
der täglich sie erobern muss.

## Realität

## Botschaft

Endlich erreichten sie den letzten der kleinen Kioske, setzten Marvin zwischen sich ab und ruhten im Schatten aus. Fenchurch kaufte Russell ein Paar Manschettenknöpfe, in die kleine Steinchen eingeschliffen waren, die aus den Quentulus-Quazgar-Bergen, direkt unterhalb der Feuerbuchstaben stammten, in denen **GOTTES LETZTE BOTSCHAFT** an seine Schöpfung geschrieben stand. Arthur kramte auf dem Tresen in einem kleinen Gestell mit Andachtstraktaten herum, kleinen Meditationen über den Sinn der Botschaft. „Fertig?“ fragte er Fenchurch. Die nickte. Sie hoben Marvin zwischen sich in die Höhe.....

Sie fanden eine Münze und halfen ihm ans Fernrohr. Er jammerte und beschimpfte sie, aber sie halfen ihm, sich der Reihe nach jeden einzelnen Buchstaben anzusehen. Der erste Buchstabe war ein **W**, der zweite eine **I** und der dritte ein **R**. Dann kam eine Lücke. Es folgte ein **E**, dann ein **N**, ein **T**, ein **S** und ein **C**. Marvin machte eine Pause, um sich zu verschraufen. Nach ein paar Minuten machten sie weiter und ließen ihn das **H**, das **U**, das **L**, das **D**, das **I**, das **G**, das **E** und das **N** sehen. Die nächsten drei Wörter waren **UNS**, **FÜR** und **DIE**. Das letzte war wieder lang, und Marvin brauchte nochmal eine Pause, ehe er sich daranmachen konnte. Es fing an mit einem **S** an, dann kam ein **T** und dann ein **R**. Als nächste kamen ein **A** und ein **P**, denen ein **A** folgte. Nach einer letzten Pause nahm Marvin alle seine Kräfte für den Rest zusammen. Es las das **Z** und das **E** und schließlich den letzten Buchstaben, ein **N**, und taumelte zurück in die Arme. „Ich glaube“, murmelte er endlich aus der Tiefe seines rostigen, rasselnden Brustkastens; „das war nötig“. Die Lichter in seinen Augen erloschen zum unwiderruflich allerletzten Mal....

Douglas Adams, *Macht's gut und danke für den Fisch*

Wer kann was Dummies, wer was Kluges  
denken,  
Das nicht die Vorwelt schon gedacht?

Habe nun, ach! Philosophie,  
Juristerei und Medizin.  
Und leider auch Theologie  
Durchaus studiert, mit heißem  
Bemühn.  
Da steh' ich nun, ich armer Tor,  
Und bin zu klug als wie zuvor!

Realität

## Epilog

Leben mit einer einzigen Katastrophe....

## Keine Panik!

Schwierig genug mit einem Phänomen zu leben, dass in den Kategorien der Psychiatrie als „Wahn“ bezeichnet wird. Dieser Begriff steht für eine grundlose Hoffnung, Selbsttäuschung, Einbildung und Irrglaube. Die etymologischen Wurzeln verweisen auf einen Wunsch und Verlangen. Wenn dies der **Urgrund des „Wahn-Sinns“** ist, was steht dann hinter ihm? Was will der Wahn mir sagen? Welche Botschaft transportiert er? Gibt es einen tiefergründigen Sinn, der im Verborgenen liegt? Wie kann ich ihn freilegen, gleichsam der Suche nach einem lange verschollenen Troja?

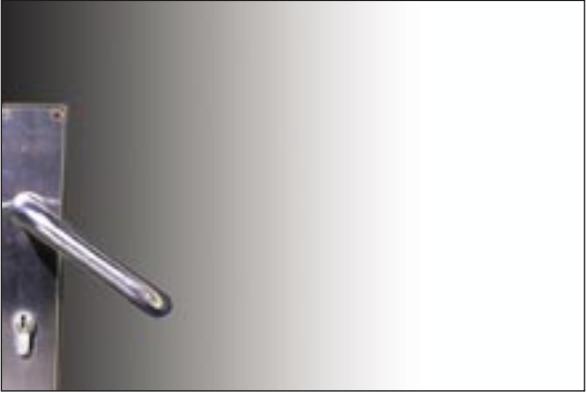
Auf mich allein gestellt, werde ich wohl gezwungen sein, mich selbst auf eine lange Reise zu begeben. Eine **Reise ins Innerste des Ichs**, die wahrscheinlich die spannendste Expedition darstellt, der sich ein Mensch stellen kann (s. Torwächterparabel). Noch spannender als der erste Schritt auf dem Mond oder jedem anderen Planeten dieses Universums.

So gesehen, ist das, was phänomenologisch als Wahn imponiert, eine Frage an das Selbst, die es individuell zu lösen gilt, und sei es als unauflösbar (?) **Lebensaufgabe**: „Du bist die Aufgabe, keine Schüler weit und breit“ sagt Kafka.

Ist die wahnhafte Realität irreal oder doch nur eine Spielart der „realen Welt“, verursacht durch eine spezielle Wahrnehmung? („Filterstörung“, **Weltzurechtlegungsplan**, Wirklichkeitsauffassung) Kann es sein, dass ich bisher nur eine „Schattenwelt“ gesehen habe, und eine Kehrwende um 180° mich der Realität, dem Seienden, näher bringt? Wie werde ich dann auf diese „richtige, wahrhaftige“ Welt reagieren? Mit Wut oder Konfusion und Unverständnis? (s. Höhlengleichnis).

Was soll all das bedeuten? Wenn der Wahn die Antwort ist, **wie lautet dann die Frage?** Um die zu verstehen, erkundete ich **Konzepte** wie double bind (Beziehungsfallen), expressed emotions und viele Theorien aus der systemischen und Kommunikationsforschung. Die Frage ist die, inwiefern solche Konzepte die Entwicklung von Psychosen stringend erklären können. Ziel muß sein, daraus Modelle zu entwickeln, die für Jedermann einfach zu verstehen und umzusetzen sind, um so zukünftig dem Ausbrechen von Psychosen entgegenzuwirken. Wenn dies der Forscher Lohn für die Mühen der Suche ist, dann sollte uns dies weiter motivieren.

„**Wie wirklich ist die Wirklichkeit?**“ ist somit nicht nur Ausgangspunkt sondern auch Endpunkt einer langen Reise ins Ich...



134

STEFAN SCHIFT  
SIMONE WAGNER  
REGINA WEBER  
UND ANDERE ...

## *Angst vor der Tiefe*

135

Sie zieht uns an  
und stößt uns gleichzeitig ab: DIE TIEFE DER GEFÜHLE

Die Angst vor dieser Tiefe, das Eintauchen bis zum Grund, war die Ausgangsbasis für die folgenden Bilder und Kurztexte. Über mehrere Wochen stellten wir uns als Gruppe diesem eigens ausgewähltem Thema, mit unseren jeweils ganz persönlichen, tiefen Ängsten. So steht zum Beispiel die heruntergedrückte Türklinke für die Angst vor der für uns ungewissen und bedrohlichen Zukunft. Der Schritt in ungewohntes Terrain kommt uns unmöglich vor und lässt uns „erstarren“. In der Tierwelt könnte man es mit der sogenannten Totenstarre vergleichen. Die letzte Möglichkeit für Lebewesen, dem unmittelbaren Tode, dem „Gefressen Werden“, zu entrinnen. Die äußere Situation schreit nach Veränderung und Entscheidung, unser Inneres aber gleicht dem paralysierten Tier. Kennen Sie diese Angst, wenn Sie vor solch einer Tür stehen? Dieses ist nur ein Beispiel von vielen Gedanken, die uns während der Erarbeitung des Themas beschäftigten; die von uns ausgewählten Texte sind lediglich ein Auszug aus einer Fülle von Ideen nach langer, intensiver Auseinandersetzung. So lassen Sie sich dazu einladen, Ihre eigenen Assoziationen zu entwickeln: Vielleicht ist ja die heruntergedrückte Türklinke, auch für Sie, der Beginn einer Reise in DIE TIEFE DER GEFÜHLE.

AUF DEM WEG IN EINEN NEUEN,  
NOCH LEEREN RAUM:

## ERSTARRUNG!

ICH WÜNSCHTE MIR,  
ES GÄBE EINE GLASKUGEL,  
DIE MIR MEIN SCHICKSAL ERZÄHLTE.



KEIN WEG,  
KEIN ZIEL -

ICH FALLE INS ...



NIRGENDWO.

WIE DIE GOLDGRÄBER  
WERDEN SIE IN MASSEN KOMMEN  
UND GRABEN,  
DAS UNTERE NACH OBEN KEHREN -

**BIS NICHTS MEHR BLEIBT VON MIR.**



WAS NUN GESCHIEHT,  
KANN ICH NICHT MEHR ERTRAGEN!

WO BIN ICH NOCH SICHER?



DIE STACHLIGEN SPITZEN DES LEIDS  
HINTERLASSEN BLUTROTE WUNDEN.  
IRGENDWANN WERDE ICH  
EINE EINZIGE NARBE SEIN.



**SCHERBEN -**  
KOMMT MIR NICHT ZU NAHE!

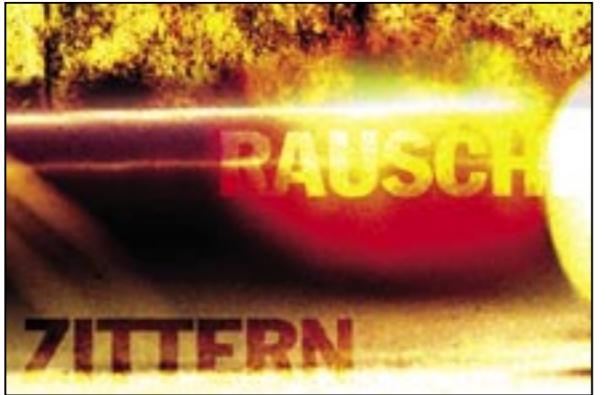
DU KANNST NICHT VOR DIR SELBST

FLIEHEN.





So habe ich auf dich gebaut,  
dass, wenn du nicht mehr bist,  
nichts mehr bleibt ...



146

UND ANDERE ...

## *Aggressionen*

147

Aggressionen spielen im Leben jedes Menschen mehr oder weniger eine Rolle. Für uns aber, die wir an psychischen Erkrankungen leiden, gibt es Phasen, in denen das Gefühl der Aggression immer wieder einen besonderen Stellenwert einnimmt: sei es in den selbstzweifelnden Phasen einer Depression, in Momenten, in denen wir mit dem außerordentlichen Unverständnis von der sogenannten „normalen“, gesunden Welt konfrontiert sind, in Zeiten, in denen wir reizüberfutet sind von den allumfassenden Ansprüchen einer Leistungsgesellschaft. Wir drücken die Aggression beiseite, wir kämpfen gegen sie und mit ihr, wir werden Opfer von ihr, sind auch manchmal Täter... sie macht uns rasend, deprimiert, frustriert, gibt aber auch Energie, ungekannten Selbstwert, das Gefühl des: es geht doch, man muss nur mal laut werden.

Wir haben in der Diskussion den Begriff „Aggression“ in Abgrenzung zur Gewalt versucht zu definieren, haben die möglichen Ursachen und Folgen dieses Gefühls erarbeitet, wir haben uns die verschiedenen Ausdrucksformen vergegenwärtigt, und uns überlegt, wie jeder von uns mit Aggressionen umgeht.

Schließlich haben wir den ungewohnten Versuch unternommen, sehr spontane, persönliche Empfindungen zum Thema Aggression in lyrische Worte zu fassen und diese gestalterisch treffend zu unterstützen; ein spannendes, fast reinigendes, aber auch in manchen Augenblicken ein sehr tief gehendes, bedrohliches Unterfangen, in dem wir vor allem immer wieder spürten, wie sehr Aggression auch gleichzeitig ein Hilferuf ist.

FRAU MIT KINDERWAGEN LANGSAM SPAZIEREND, VERSUNKEN BLICKEND, BESEELT LÄCHELND ... RUHE BITTE ... ABSTELLEN, AUSSCHALTEN ... MENSCHEN-DRECK HERAUSREIßEN, ABSCHLAGEN, ZUSCHEIßEN, ABMETZELN, ZERTREten... VERFOTZTES GEPISS... ZERQUETSCHEN, ZERFICKEN, ZER..., ZER...

Hilfe





AGGRESSION IST HILFLOSIGKEIT. SIE ZERFLEISCHT MICH INNERLICH.  
AGGRESSION FUHR VON EINER VERSTRICKUNG IN DIE ANDERE.  
AGGRESSION BRINGT MIR DAS GEFUHL VON MACHT,

IN WIRKLICHKEIT ABER BIN ICH OHNMÄCHTIG.

ICH BELEIDIGE EINEN MENSCHEN SCHREIE IHN AN DOCH ER HAT NICHTS GETAN ICH BEKOMME ANGST  
VOR MIR ICH BIN GEFRUSTET ICH RENNE VOR MIR SELBST DAVON VOR MEINEN PROBLEmen ICH SCHLIEßE  
MICH EIN UND FANGE AN ZU WEINEN ICH BIN TOTAL VERWIRRT ICH WEIß NICHT WAS ICH MACHEN SOLL  
ICH VERLETZE MICH SELBER ICH BEIßE MIR IN DIE ARME UND IN DIE HAND ICH HAUE MIR MEINE FAUST  
GEGEN DIE WAND ICH FÜHLE MICH EINSAM UND ALLEINE ICH HOFFE DAS MIR JEMAND DA RAUS HILFT  
DOCH ES IST SINNLOS





**RAUSCH**

**ZITTERN**

#### **OHNMACHT DER AGGRESSION**

EIN RAUSCHEN WIE IM DICHTEN BLÄTTERWALD  
VERSTOPFT DIE OHREN  
DIE VERLETZUNG UND OHNMACHT  
LÄSST DIE GLIEDER SCHWACH  
DOCH ZUGLEICH PULSIEREND WERDEN

WÖRTER WERDEN ZU PFEILEN  
STOßWEISE AUSGESCHOSSEN  
UM DEM WUTKNÄUEL IM BAUCH  
EIN KLEIN BISSCHEN HERR ZU WERDEN

OPFER

**RAUSCHEN**

OPFER

ZITTERN

DEN ANDEREN VERLETZEN  
UM DIE EIGENE HILFLOSIGKEIT ZU  
ÜBERSPRINGEN  
IHN SPÜREN LASSEN  
WIE SEHR MAN GETROFFEN IST

ZUGLEICH SICH WEHREN  
NICHT OPFER SEIN  
DENN DAS ZITTERN DER AGGRESSION  
HAT DIE TRÄNEN ALS NACHBARN

ZUWEILEN PACKT ES MICH

TREIBT MICH UM  
BRICHT ÜBER MICH HEREIN  
ERSCHLÄGT MICH BALD  
WAR OFT GETRÄUMT  
DIES BLEICHE ANGESICHT DER WUT  
BEVOR ES ERSTIRBT  
SCHNELL HOCH  
JAG ES VORHER  
HÖR NICHT DEN LEISEN RATSCHLAG  
NUR EINE SPRACHE  
KEINE FARBE MEHR  
SCHREIENDES ROT NUR  
UND TIEFES SCHWARZ  
REIß RAUS  
DANN...  
WART AUF DAS ZÖGERN  
TÄUSCH AN  
SPALT DIE SEKUNDE  
DANN HIEB UND STICH  
ENTBLÖß DICH GANZ  
ZIEH NACH  
NIMM MAß  
ERBLICKE GRELL  
IM BRUCHTEIL PRO SEC.  
DICH SELBST  
ALLEIN

ENTBLÖß DICH

JAG ES VORHER

SPALT DIE SEKUNDE