

Recovery-Geschichte

Abertausend Fragen

Was ist richtig? Was ist falsch?

Was ist die Wahrheit?

Gibt es eine universelle Antwort?

Warum lebe ich? Warum lebe ich überhaupt noch? Ich meine, was ist denn der Grund meines Daseins? Woher komme ich? Wieso gibt es mich?

Eigentlich, eine Frage, die uns alle betrifft. Woher kommen wir also alle? Dazu gibt es verschiedene Antworten. Der Urknall. Die Sonne. Die Erde. Das Wasser. Die Einzeller. Und die Evolution.

Oder war es doch die Schöpfung eines Gottes?

Ganz schön kompliziert. Und auch keine Antwort auf meine Frage. Vielleicht gehe ich es etwas anders an, etwas einfacher, simpler, etwas weniger abstrakt.

Also, zurück zu mir. Warum lebe ich also? Und woher komme ich? Was soll das? Was sollen diese Fragen? Es gibt mich nun mal – tatsächlich und wahrhaftig. Ob ich es nun mal will oder nicht. Es sind Fragen auf die es keine einfachen Antworten gibt. Auch schwierige Antworten würden da nicht weiterhelfen. Ob nun religiöse, spirituelle oder naturwissenschaftliche Erklärungsversuche.

Also versuche ich mich damit nicht weiter zu belasten. Aber auf irgendwas möchte ich jedenfalls hinaus, wenn ich mich frage, was meine Existenz soll. Dafür werde ich doch wohl wenigstens eine Antwort haben. Oder etwa nicht?

Ich weiß, dass ich mir diese Frage schon lange stelle. Irgendwann in meiner Kindheit fingen diese derartigen und andere Fragen in meinem Kopf an. Ich erinnere mich, dass es mir wie Schuppen vor meinen Augen fiel: **Ich muss ja**

nicht leben, wenn ich nicht will! Dieser Gedanke war einfach da, einfach so in meinem Kopf. Ja, ich war damals, glaube ich ungefähr 13 Jahre.

So langsam dämmert es mir. Dieser Gedanke gefiel mir. Er fühlte sich gut an. Mir gefiel die Vorstellung nicht mehr leben zu müssen. Es brachte mir Erleichterung so zu denken.

Und nun merke ich, dass ich traurig werde. Wolken ziehen auf. Und sind so schwer als wollten sie sich ergießen. Die Augen werden ja schon ganz nass vom Regen.

Ja, ich war viel traurig in meiner Kindheit – schon lange bevor ich 13 wurde. Ich hatte viel Angst. Angst vor Schimpfe, wie ein Kind so sagt. Ich wollte ein braves Kind sein. Das tun, was meine Eltern mir sagten. Aber irgendwie klappte das nicht immer so. Zuhause wurde viel geschimpft, geschrien. Es war sehr laut, was für ein Krach. Ich konnte das nicht immer verstehen. Meistens nicht. Ich weiß, dass manche Kinder sogar geschlagen wurden, wenn sie aus der Sicht der Erwachsenen und der Eltern nicht artig waren. Ich wurde nie geschlagen. Aber mein Bruder hatte nicht so viel Glück. Ich meine mich an Blut zu erinnern, das Blut meines Bruders durch Tritte und Schläge meiner Mutter. Blut am Kopf. Mein Halbbruder, mütterlicherseits, war irgendwann nicht mehr bei uns. Kinderheim, dort war er. Und dann kein Kontakt mehr.

Es gab hin und wieder Erklärungsversuche von meinen Eltern, warum er im Kinderheim ist.

Ich hatte also als Kind schon viel Angst, Angst vor meiner Mutter, Angst vor der Kindergärtnerin und später in der Schulzeit Angst vor meinen Mitschülern und noch mehr Angst vor Menschen je älter ich wurde. Denn meine Mutter war diejenige, die viel schrie. Mir war nicht immer klar wie ich es ihr recht machen sollte. Sie war so schnell verletzt, gekränkt, so sensibel und so wütend, so unglaublich zornig. Ein falsches Wort und es ging los.

Das ist paradox. Denn eigentlich ist meine Mutter auch sehr liebevoll, sehr fürsorglich, herzlich. Und doch diese Wut, dieser unfassbare Zorn. Als ich mal sehr krank war und ungewiss war, ob ich überhaupt überlebe, wegen akutem Nierenversagen, kämpfte meine Mutter um mich wie eine Löwin um ihr Junges. Mein Vater ist ein ruhiger, sehr geduldiger und friedfertiger Mann. Ein Bild von einem Mann, ein Bär. So stark und gemütlich wie ein Bär. So eher das Gegenteil

meiner Mutter. Er war auch nicht derjenige, der Streit anfang. Das war meine Mutter. Viele Beleidigungen, Vorwürfe usw. Wegen nichts eigentlich.

Na ja, wie dem auch sei. Irgendwann nahm ich mir vor ganz einfach alles alles richtig zu machen.

Das war meine erste große Erkenntnis: Mache alles richtig und du wirst nicht zu Schaden kommen. So ein naiver Gedanke. Denn so wollte ich Ärger und Strafe aus dem Weg gehen. Es funktionierte so halbwegs und irgendwie.

Fleiß und Lernen war meinen Eltern wichtig. Ich sollte gut in der Schule sein. Und das war ich auch. Später war ich sogar Klassenbester. Ich wurde auf Fleiß und Ehrgeiz getrimmt. Denn schließlich sollte aus mir ja was werden.

Mit dem Anspruch perfekt zu sein ging ich weiter durchs Leben. Doch das Gefühl ein Versager zu sein wurde nicht weniger. Auch die Erfahrung als Mobber und Gemobbter machte es nicht besser. Ein Überlebenskampf.

Und so kam es zur **zweiten großen Erkenntnis – ich erwähnte sie schon zu Beginn:** Ich muss nicht leben, wenn ich nicht will.

Dieser Gedanke wurde zu einer Faszination. Und wann immer ich Not verspürte, fand ich in dieser Trost, Ruhe und Frieden. Doch daraus wurde Sehnsucht. Sie würde mich bald beherrschen und verzehren wollen. Und es wurde dunkler um mich herum.

Ich zog nach der Ausbildung nach Frankfurt am Main. 20 Jahre war ich damals, glaube ich. Die Hoffnung aus mir was zu machen, führte mich in die Welt. Aber ich fühlte mich noch mehr allein und einsamer als je zuvor.

Selbstzweifel, berufliche Zweifel und Perspektivlosigkeit trieben mich in die Enge. Ich tat es, mein erster Suizidversuch. Das ist es doch, was ich wollte. Oder etwa nicht? Nicht mehr leben.

Hmm, offensichtlich aber war ich nicht überzeugt genug. Aber warum war ich das nicht. Tja, diese Frage und viele andere sind meine treuen Begleiter.

Also von der Intensivstation auf die geschlossene Station der psychiatrischen Klinik.

Hoffnung kam wieder.

Nach der Entlassung wiederholten sich die Ereignisse ähnlich. Weitere Suizidversuche, Krankenhaus, Entlassung, Hoffnung, Arbeiten und hin und her.

Manchmal auch ohne Krankenhausaufenthalt. Die Intensivstation blieb einmalig.

Ich lernte viel. Durch die Ausbildung wusste ich schon einiges. Mich begeisterte was sich im Innenleben eines Menschen abspielte. Nein, ich meine nicht gänzlich die organischen Vorgänge.

Ich meine jene Vorgänge wie sie nicht aus dem Blut abzulesen sind. Die Gedanken, die Gefühle, die zahlreichen Bedürfnisse eines Menschen und seine diversen und manchmal scheinbar unlogischen Herangehensweisen diese zu stillen.

Hier in den Krankenhausaufenthalten wurden mir diese Zusammenhänge zunehmend deutlicher.

Ich beobachtete mehr und mehr, dass Menschen oft das eine sagen, was anderes meinen und sich dann doch gegensätzlich verhalten. Das verstand ich einerseits. Und verwirrte mich andererseits zugleich. Illusionen, Scheinwahrheiten, Vermeidungsverhalten, Trugschlüsse.

Ja, so ein Menschenleben ist geradezu ungreifbar, komplex, verworren, verschlüsselt, manchmal ganz klar und doch wieder paradox.

Und immer noch war ich bemüht alles richtig zu machen. Dazu gehörte auch das Reflektieren und Selbstreflektieren. Ich erkannte bald, dass die Sprache und, dass das Wort mächtige Instrumente sein können. V.a., um sich verständlich zu machen, sich mitzuteilen, in Beziehung zu treten u.s.w. Noch in der Ausbildung in der mündlichen Prüfung überraschte ich die Dozenten mit meinen kommunikativen Fähigkeiten. Denn ich war eher ein ruhiger, in sich gekehrter Schüler bzw. Auszubildender. Das Kommunikationsmodell nach Friedemann Schulz von Thun war u.a. mein Prüfungs-Thema.

Das Prinzip Ursache-Wirkung wurde zu meinen Lebensleitlinien. Dieses Prinzip ist allgegenwärtig. In der Kommunikationspsychologie redet man vom Sender-Empfänger-Modell. Auch hier: Auf Aktion folgt Reaktion und folglich die Reaktion auf die Reaktion. Und im Verhalten entdeckte ich das auch.

Ich habe da immer das Bild vor Augen mit dem Experiment von Pawlow und seinem Hund – die Glocke, die den Hund zum Speichelfluss anregte. Klassische Konditionierung. Verhalten ist also erlernbar. Und das braucht Erfahrung, Training u.s.w.

Ja, bei mir ist es auch so. Und nicht nur bei mir. Und ich beobachte, dass Menschen ganz unterschiedlich lernen. Auch bei sogenannten Kollektiverfahrungen ziehen die einzelnen Menschen unterschiedlichste Rückschlüsse. Und die Reaktionen darauf können wiederum ebenso vielfältig sein. Das stellte ich nach und nach fest.

Das ging Jahre so weiter. Und ich begriff welche Bedeutung das Erfahrungslernen hat. Also lernen aus vorrangegangenen Erfahrungen. Manche Erfahrungen sind sogar prägende Ereignisse wie ein Stempel auf dem Papier.

Die dritte große Erkenntnis brachte mir ein gewisses Licht wie eine Kerze in einem nebligen Wald: Das Erleben, Begreifen und Deuten der Dinge wie sie sich im Leben abspielen sind höchst individuell, also persönlich, subjektiv. Jeder sieht sein Leben als seine wahre Wirklichkeit, sowas wie eine eigens geschaffene Weltordnung. Eine Lebenswirklichkeit. Kollektive Konstrukte wie Gesetze, Regeln und sogar Religionen versuchen die unzähligen Wirklichkeiten zu einen. Der kollektive Versuch mit dem Anspruch aneinander im Frieden zusammenzuleben oder zumindest miteinander auszukommen.

Doch für diese Erkenntnis zahlte ich einen hohen Preis. Andererseits, was ist schon kostenlos im Leben.

Dieses viele Nachdenken, Reflektieren, Selbstreflektieren, Differenzieren wurde geradezu zwanghaft. So ähnlich wie meine Suizidgedanken beherrscht mich dieses Verhalten. Mein Kopf kommt mir vor wie Wollknäuel. Und fühlt sich so an als würden meine Gehirnwindungen sich verknoten. Klar, als Kind schon wollte ich alles alles richtig machen, um mich vor Schaden, vor Demütigungen, vor Ärger, vor Ausgrenzung u.v.a. zu schützen oder, um mich manchmal auch zu wehren. Eine Bewältigungsstrategie von mir geschaffen, um irgendwie zu überleben. Das nehme ich auch wahr in der Art und Weise wie ich rede, erzähle, erkläre. Aus Angst nicht verstanden zu werden. Ich gebrauche viele Worte, Wiederholungen. Und, weil ich mein Gegenüber auch zu Wort kommen lassen möchte, rede ich umso schneller. Eigentlich clever, oder nicht? Das hat natürlich - wie könnte es anders sein nach dem Ursache-Wirkungs-Prinzip – Wirkung auf mein Gegenüber.

Weniger ist oftmals mehr, lernte ich mit der Zeit. Die goldene Mitte eben, ein Drahtseilakt. Oder wie es in der Medizin heißt: Die Dosis macht das Gift. Es liegt also am einzelnen seine Erfahrungen zu machen, daraus zu lernen und das immer mal wieder zu überprüfen. Eigentlich ganz einfach, oder? Tja, manchmal schon und manchmal wiederum verflucht schwer.

Und so traf ich auf die **Vierte große Erkenntnis**: Zeit. Es ist der Lauf der Dinge, dass Zeit vergeht. Zeit ist unbestechlich, korruptiert nicht. Zeit kommt und geht nach ihren Gesetzen. Ich kann aber lernen mit ihr zu gehen, mit ihr umzugehen. Viele Dinge brauchen Zeit. Wie eben auch die Erfahrungen, Veränderungen, Entwicklungen, Lebensphasen und der Wachstum.

Das bedeutet auch loslassen, innehalten, vielleicht auch warten. Irgendwie ein gutes Gefühl. Erleichterung.

Also, zurück zu meinen ursprünglichen Fragen: Was ist richtig? Was ist falsch? Warum lebe ich? Abertausend Fragen.

Und ich komme zu meiner fünften großen Erkenntnis: Annehmen. Auf viele Fragen habe ich keine Antworten. Aber ich bin stets bemüht das Beste daraus zu machen und das Leben zu leben.

Ich mache das, was ich mache.

Ich bin der, der ich bin.

Der Weg ist das Ziel. **Mein Weg ist das Ziel.**

Von André, 25.01.19, Frankfurt am Main

*Abertausend Fragen ist ein Song von ASP (siehe youtube)