

## Markus Tornow

### Von einem bunten Luftballon

Irgendwo

an einer kleinen Straße  
warte ich  
nicht mehr auf bessere Zeiten  
sondern bloß noch  
auf das Ende von Licht.

Vielleicht fällt auch der Vorhang,  
wenn der Kopf sich senkt  
und die Arme zu Boden fallen  
um dem Publikum noch ein mal  
(zum Abschied)  
die Ehre zu erweisen.

Es liegt bloß eine Spur vom Unheil  
in der Luft.

Wie im November  
wenn die Blätter blasser werden  
und arglos geht mein Blick dem Unglück nach  
in der sonst harmlosen Gegend:

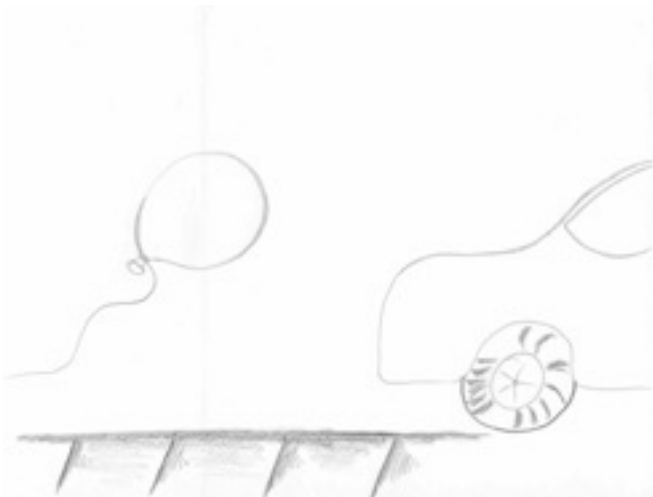
Ein Luftballon taumelt über den Asphalt  
stößt sich an den schlafenden Autos,  
am Rand der Straße steht in ängstlicher Sorge:  
das Kind, das den Weg sich nicht sucht...

Es nimmt den Ballon von mir zurück  
und geht wortlos nach Hause:  
so tief sitzt der Schreck noch

In der Nacht, die auf den Tag folgen will  
ruft mich die Erinnerung wieder zurück:  
Ich bin auch nicht über die Straße gegangen  
aber keiner kam,  
und mir ist das Leben langsam davon geflogen  
Aus meiner Sicht, aus meiner Straße

Also bin ich auch nicht mehr nach Hause gegangen  
noch ganz versunken,  
wie das ernste Kind nach langem Spiel

Nach Hause?: - wär  
Wo jetzt mein schlimmer Abgrund schluchzt:  
„Ich hab es nicht:...Versucht“



## Jutta Ahrens

### Praktikumsbericht

Beim Stöbern im Frauenbuchladen fand ich den Irrtu(r)m- oder er mich? - und ich begann zu lesen. Mein Sohn Julian ist psychisch erkrankt und daher sprachen mich die Texte sehr an und ich wollte mich weiter mit dem Thema beschäftigen, um die Situation meines Sohnes besser zu verstehen.

Ich rief beim Irrtu(r)m an, sprach mit Bessy Albrecht - Ross und wir machten einen Termin aus. Mein erster Eindruck war sehr positiv und ich bewarb mich um einen Praktikumsplatz. Gleich am nächsten Tag bekam ich telefonisch die Zusage von Claus für drei Wochen. Ich freute mich sehr. Beim Irrtu(r)m fühlte ich mich sehr offen und herzlich aufgenommen, da ich auch von Bessy, Claus und Julia sofort in alle Aktivitäten mit einbezogen wurde. Z.B. die lange Nacht der Museen, bei der Claus und Heinz Georg Texte aus dem Irrtu(r)m lasen und ich den Verkaufstisch betreute; oder im Haus im Park in Bremen-Ost, wo unter dem Projekt Anti Stigma mit Lehrern und Schülern der Heil und Erziehungspflegeschule eine Lesung mit anschließender Diskussion stattfand.

Ebenso in der Immanuelgemeinde in Walle. Oder die Vorstellung des Irrtu(r)m in einer Gesprächsrunde mit Patienten der Psychiatrie in Bremen Nord.

Ich habe das Büro von Claus etwas „wohnlicher“ gestaltet, Irrtü(r)mer sortiert, einen Artikel getippt, der Julia vom Thema her zu heikel war, und so sind aus drei Wochen schnell sechs Wochen geworden.

Ich habe mich von allen Autoren und Teilnehmern der Redaktionssitzung willkommen gefühlt. Wir haben zusammen gelacht, doch es gab auch Momente, die mir sehr nahe gingen, von viel Traurigkeit und seelischer Pein geprägt.

Der Büroalltag ist von sehr viel Herzlichkeit und sorgsamem Miteinander geprägt und ich habe mich in jeder Situation im Team gefühlt. Hier wird Menschlichkeit gelebt und das hat mich sehr beeindruckt.

## Yasin Güzel

### Seitenwechsel

Als Mitglied der türkischen Republik stand mir noch die schlimmste Bürgerpflicht bevor. Irgendwann musste die Zeit kommen, wo ich Dienst für das türkische Militär leisten musste, da ich noch nicht die deutsche Staatsbürgerschaft hatte. Ich wollte gerne Zivildienst leisten, das war aber in meinem Land nicht möglich. Der Militärdienst ist länger, und im Osten der Türkei gibt es heute noch Kämpfe. Den bewaffneten Konflikt zwischen Kurden, die gegen die Regierung waren, und der Türkei bezeichnete man als Bürgerkrieg. Auch junge Rekruten werden in diesen Krieg geschickt. Bilder von Müttern, die um ihren gefallenen Jungen weinen, sind ein beliebtes Motiv im Staatsfernsehen. Ich hatte Angst, verheizt zu werden.

Ich lebte im geschützten Deutschland, aber je älter ich wurde, desto mehr bekam ich Alpträume, was diesen Umstand betraf. Ich hatte das Geld nicht, um Zeit vom Militär freizukaufen. Und selbst der verkürzte Dienst konnte gefährlich sein, selbst wenn ich an einem Ort am Meer mit meiner Flinte neben einem Heer von Miniröcken und Shorts an relaxten Touristen schwitzend in meiner Uniform mit anderen in Reih und Glied marschieren müsste. Ich befürchtete, dem Drang flanieren und flirten zu wollen, nicht widerstehen zu können, und dafür, auf deutsch, eins aufs Maul zu kriegen. Das türkische Militär ist autoritär, und ich bin ein Weichei. Ich bin ein sensibler Mann, und tauge nicht für Drill. Noch schlimmer, ich bin leicht verletzlich. Noch schlimmer, ich konnte jederzeit Opfer eines Anschlags von PKK-Leuten werden. Diese Gedanken beunruhigten mich.

Sobald ich angeschrien werde, sobald ich Autoritäten gehorchen muss, fühle ich mich so gedemütigt und wehrlos. Und ich bin so unkonzentriert, dass ich garantiert Fehler mache. Aber dafür gäbe es kein Erbarmen. Ich muss ja ein richtiger Mann werden.

Eines Tages bekam ich Post von der deutschen Regierung. Ich hatte schon vor Jahren die deutsche Staatsbürgerschaft beantragt. Dies war jetzt möglich, der nächste Schritt war, dass ich nach Frankfurt zum Generalkonsulat der türkischen Republik fahren musste, um mich als türkischer Bürger zu entlassen. Das Generalkonsulat ist bekannt dafür, dass Legionen von Menschen stundenlang anstehen müssen, damit sie ihre Papiere bekommen, um endlich mal die wärmende Sonne und den Charme ihres Landes und die Anwesenheit ihrer Verwandten genießen zu dürfen oder ihren Aufenthalt in Deutschland zu verlängern, damit sie nicht zum Militärdienst mussten etc.

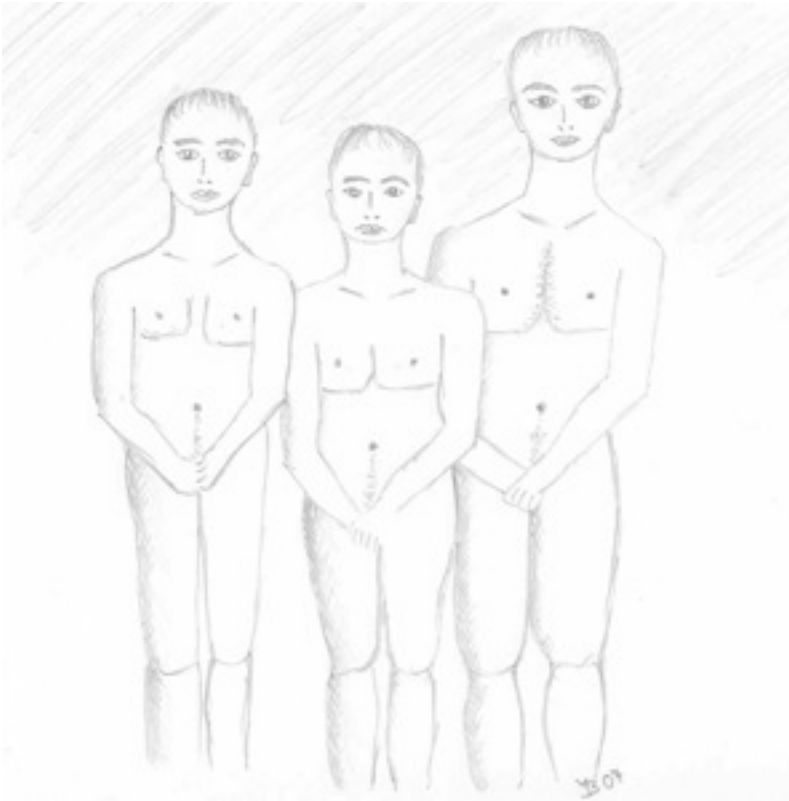
Ich erinnere mich an eine Beamtin, die jeden beschimpfte, wenn man den geringsten Fehler machte, und auf diese Wunde solange Salz streute, bis man endlich bei ihr fertig bezahlt hatte. Ich würde sie für immer los sein. Es war für mich ein feierlicher Akt. Weder dienen noch jemals wieder nach Frankfurt fahren müssen, ein EU-Bürger werden. Es war sicherer als der alte Status, und ich brauche Sicherheit. Unter der Hand bot man mir den türkischen Pass an, ich verneinte, es war illegal, und ich wollte keinen bürokratischen Ärger. Trotzdem weinte ich innerlich, da ich die Gelegenheit nicht nutzen durfte, beide Staatsbürgerschaften behalten zu können. Ich hatte das Gefühl, mein Land verraten zu haben, und meine türkische Identität begraben zu müssen.

Es war eigenartig, einige Tage später ein offizieller Bürger der Bundesrepublik Deutschland zu sein. Sauerkraut und Ostfriesen. Goethe und Nationalsozialismus. Lorient und Guildo Horn.

Bin ich Deutscher oder nicht? Was bedeutet das eigentlich? Dass ich in meinem Herzen auch die türkische Küche liebe, die Strände, die Palmen, türkischen Tee war unzerstörbar. Aber ich hasse diesen Krieg.

Eine Woche später musste ich zur Musterung. Jetzt wartete die deutsche Bundeswehr auf mich. Ich schämte mich, mich nackt auszuziehen, und meinen Penis mustern zu lassen. Vor einer Frau, die mitschrieb. Mein Körper gehörte für einige Minuten den kritischen Augen staatlich angestellter medizinischer Gutachter. Der bekannte Eier-Kontroll-Griff wurde gar nicht ausgeführt. Ich erzählte ihm von meinen furchtbaren Rückenschmerzen. Der Arzt guckte sich das an, schickte mich zur Urinkontrolle. Beim Abschlussgespräch sagte er: damit sie wissen, woran sie sind, und woran wir sind, ich werde sie ausmustern. Man kann ja ihre Wirbelsäule nicht auswechseln.

Am nächsten Tag hatte ich einen Termin beim Orthopäden. Einige magische chiropraktische Handgriffe, und ich spürte meinen Rücken wieder. Er fragte mich, ob ich noch einmal zur Musterung müsste. Ich sagte, ich sei ausgemustert worden. „Glück gehabt“, bemerkte er. Ich fühlte mich befreit.



## Michael-Lorenz Meier

### Wind of Change AD 2005

Ich wünsche mir, dass das Jahr 2007 für mich der Beginn eines neuen Jahrzehnts der aktiven Beteiligung als Mitredakteur und Autor des Irrtu(r)m, der INI in Walle ist. Eine Gruppe Psychiatrieerfahrener und – betroffener erarbeiten ein Jahr lang die Herausgabe dieser Psychiatriezeitung (Ausgabe Nr. 1 / 1988 bis Nr. 16/2004 erschien als bis zu 100-seitige, DIN A4 Ausgabe). Seit 2005/ Nr. 17 wird der IRRTURM als 200 bis 300-seitige Broschüre, ich nenne es Buch, veröffentlicht.

Zunächst wurde das Redaktionsteam von Gotthard Raab, der im Jahre 1988 mit der Hilfe von Langzeitpatienten aus Kloster Blankenburg, die in diesem Jahr 1988 in WGs in Bremen und umzu untergebracht wurden, den Irrtu(r)m aus der Taufe gehoben. Die ersten Ausgaben waren recht mager und umständlich produziert, fanden jedoch reißenden Absatz, es war etwas geschehen. Psychiatriebetroffene gingen an die Öffentlichkeit, Gotthard trug sein Teil dazu bei. Er leitete das stets wechselnde Team bis 2004. In 15-jähriger Redaktionsarbeit entstanden 15 Ausgaben des Irrturms mit seinem ganz spezifischen Logo: die hinunterweisende Hand, die das große „R“ verliert, danach greift. Gotthard erfand die Aphorismen: IRRTURM/ IRRTUM!!!

G. Raab gab den Autoren und Redakteuren die Möglichkeit, ohne Angst vor Repressalien und Denunziationen seitens Dritter über intimste Ängste und komplizierte psychische Problemlagen zu sprechen, und mit seiner Anleitung auch im IRRTU(R)M zu veröffentlichen. Ich habe unter anderem unter einem Pseudonym und der Variationen meiner Namenskürzel Artikel im Irrtu(r)m veröffentlicht.

Der nächste Schritt vollzog sich im Jahre 2005, ohne das ich es verhindern konnte, was ich auch nicht wollte, denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Bessy Albrecht-Ross übernahm die Leitung des immer größer werdenden Redaktionsteams. Für mich war das natürlich eine große Umstellung, ich

hatte mich an die stets offene, ehrliche umgängliche Art von Gotthard gewöhnt. Seit 2004 arbeitet er als Lehrer an einem Gymnasium in Bremen Nord.

Das Jahr 2005 war ein Jahr mit großer Bedeutung, da ich in diesem Jahr auf eine 20-jährige Arbeit in der WERKSTATT BREMEN, WfB Martinshof zurückblicken durfte und ein weiterer Eckpunkt war die Umstrukturierung an der Spitze der Irrtu(r)m Redaktion, s.o.!-

Dann erfolgten etliche Schritte: Nun, der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Trotzdem empfand ich den frischen Wind und die neue Ausgestaltung der Sitzungen der Irrtu(r)m Redaktion, jeden Mittwoch zwischen 11h und 13h in den Räumen der INI Walle. Ich empfand die Umorientierung als angemessen und dringend notwendig. Und ich finde es positiv, wichtig und fortschrittlich das während der Sitzung auch die „leisen“ und gehemmten Redakteure zu Wort kommen, dadurch ergibt sich- auch indem immer mehr Interessierte und Betroffene Artikel einsenden und der Irrtu(r)m in ganz Deutschland gelesen wird- der eine oder andere wichtige Akzent, der in der allgemeinen Diskussion der Redakteure untergehen würde. Dazu muss ich sagen, dass ich mich ganz schön gepflegt zurückhalten muss, da mein Temperament manchmal mit mir durchgeht.

Die Herausgabe des Irrturm als Buch (Broschüre), ist für mich der markanteste große Schritt nach vorn. Das Buch verteidigt immer wieder auf's Neue seinen hohen Anspruch, und bedient mit seiner Themenwahl nicht nur Betroffene, sondern auch psychiatrische Fachkräfte, die Krankheit aus einem anderen Blickwinkel betrachten lernen, aus dem Blickwinkel eines Betroffenen, eines Psychos z. B. Das alles begann mit kleinen zaghaften Schritten. Und setzt sich fort damit, dass die Schritte sicherer, und mit jeder neuen und weiteren Ausgabe immer fester werden. Wir machen mit der Herausgabe eines IRRTU(R)M Buches (seit 2005/Nr. 17) und der Erstellung der 300 seitigen, teils farbigen Broschüre (Nr. 18/2006) mit dem Schwerpunktthema: Leben statt leiden! Einen riesigen Schritt in die richtige Richtung! Ich wünsche uns v i e l E r f o l g bei der Arbeit an der neuen Ausgabe.

Bremen, den 31. Januar 2007



## Thorsten Metze

### Löwenzahn

Böse und gespaltene Zungen, also Schnattergänse und Schlangen, verbreiten das Gerücht, ich sei so eine Art Einsiedlerkrebs, der sich in seinem Schneckenhaus einigelt, dort wie eine fette Made im Speck lebt und ständig irgendwelche Eseleien ausheckt. Dabei bin ich ein bienen- beziehungsweise biberfleißiger Bücherwurm, eine nimmersatte Leseratte, außerdem ein armes Schwein, lammfromm, scheu wie ein Reh und meistens stumm wie ein Fisch, weil ich eben andauernd lese oder denke.

Vom vielen Lesen und Denken werde ich früher oder später zwangsläufig müde, hundemüde, infolgedessen ich schlafe wie ein Murmeltier und beim Aufwachen Läuse im Bauch sowie Bärenhunger verspüre. Nun gilt es den inneren Sauhund zu bezwingen, das heißt draußen in der Menschenwelt, also in der Höhle des Löwen, meine Hamsterbacken voll zu stopfen und meinen Wolfsrachen zu füllen, wobei mir mein Elefantengedächtnis zugute kommt, um das mich so mancher Elefant mit Sicherheit beneiden würde, wenn er davon wüsste.

Den naheliegenden Gedanken, gleich um die Ecke zu klauen wie ein Rabe oder eine diebische Elster, verwerfe ich natürlich umgehend, denn inmitten all der Neidhammel und Aasgeier bin ich nicht nur vogelfrei, sondern bald mucksmäuschenstill, soll bedeuten mausetot. Auch Schnapsdrosseln und Schluckspechte meide ich, denn ich weiß, wie der Hase läuft, weshalb ich mich nicht als Kuckucksei ins Nest zu legen gewillt bin. Bei kohlrabenschwarzer Finsternis begeben sich daher zu einem komischen Vogel, ich robbe vorsichtig voran und passe die ganze Zeit auf wie ein Luchs. Es ist bloß ein Katzensprung zu dem eitlen Pfau, und kaum komme ich angedackelt, fühle ich mich auch schon pudelwohl.

Je nachdem, in welcher Situation oder Bedrängnis ich mich befinde, agiere ich im Schneckentempo oder wieselflink, ich katzbuckle, bin Tanzbär oder

Äffchen, ich äffe nach, halte Maulaffen feil, mime einen Papagei, grinse wie ein Honigkuchenpferd und zittere, falls angebracht, wie ein Aal. Trotz Bullenhitze trage ich Tigerfell und Stoffe mit Zebrastrreifen oder Fischgrätenmuster, ich wiehere, grunze, miaue, und gelegentlich drehe ich zwischen-durch durch. Dann schnappe ich mir, weil ich einen an der Klatsche habe, die Klatsche, ich zähle bis eins und werde zum Tier, das eine harmlose Eintagsfliege entseelt.



## Rena Hecht

### Kleine Schritte, große Sprünge

Nee, auf gar keinen Fall, weder noch. Ich fühle mich wie ein Spatz, der von Flussbächchen zu Bächchen sich vorspringt um vorwärts zu kommen. Vielleicht fühlt der kleine Spatz sich ja ganz groß oder vielleicht auch ängstlich? Was würde er mir antworten, täte ich ihn fragen? Sommerzeit, eine Zeit, die eigentlich die schönste Jahreszeit mitunter ist. Nicht für mich. Sie ist zu einer Isolierung geworden. Das Klima zwingt mich, in meiner Wohnung zu bleiben, sofern es nicht sehr wichtig ist. Hier ist Leiden pur angesagt, mit Schmerzen und viel Einsamkeit. Beklagen, nicht mein Ding. Es macht mich nur unendlich traurig. Wenn man gezwungen ist, aus Vernunft alleine zu leben, keine Familie hat und kennt, ist es besonders hart. Aufgeben - ja, manchmal schon, doch dann ist da wieder der Gedanke an den Spatz, der viel kleiner ist als ich. Er gibt nicht auf, denn er fühlt etwas, dass ihn weiter bringt, wenn er auch nicht so recht weiß, was es war. Ich wüsste gerne, auf was mein Leben bestimmt ist; dürfte ich mir etwas wünschen, wüsste ich es. Was die kleinen Schritte mit großen Sprüngen betrifft, so bringen sie kein Glück, außer meinem stetigen vorwärtskommen. Den kleinen Spatz aber stört es nicht so recht, er flattert mit seinen kleinen Augen einfach ins freie Leben.



Zeichnung (c) by  
Maike Hausschildt

## Claus Rätke

### Erfolg

Diesen Text habe ich ursprünglich für die ExIn Ausbildung geschrieben. Unsere Aufgabe war es, eine Erfolgsgeschichte zu schreiben.

Es ist drei Uhr morgens, ich bin hellwach und aus einer Phase der Depression erwacht, vermutlich, weil ich nach drei Monatiger Enthaltbarkeit wieder begonnen habe, meine starken Zigarillos zu rauchen. In den drei Monaten schlich sich zeitgleich die Depression in mich ein und ebenso übertriebenes Schlafbedürfnis, das zuletzt bis zu 14 Stunden betrug; ich war erschöpft und niedergeschlagen.

Kaum rauche ich wieder, geht es mir gut und ich schlafe wie gewohnt wenig und genieße die Abende und Nächte.

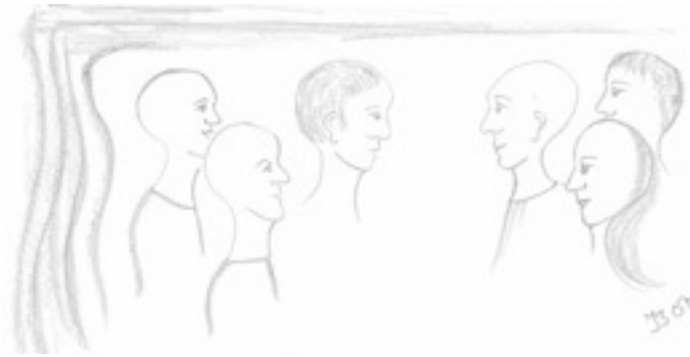
Was hat diese kleine Anekdote nun mit Erfolg zu tun?

Was ist überhaupt unter dem Begriff Erfolg zu verstehen? Ich kann hier nur mein eigenes Verständnis darstellen, vermute aber, dass ich dem Geheimnis auf die Spur gekommen bin, nachdem das Thema in mir garte und nun, nachdem ich die Erfolgsstory von Siegfried und Roy, die größten Illusionisten des letzten Jahrhunderts, soeben auf Video ansah. Siegfried und Roys Zauberkünste haben mich in den Bann gezogen – Elefanten verschwinden und tauchen wieder auf oder es wird mit schnurrenden, anmutigen, weißen Tigern meditiert, Menschen werden zersägt, schweben über dem Publikum und ziehen ein Millionenpublikum in einen magischen Bann. Das Mirage war monatelang im Voraus ausgebucht und Montags verschwanden in Deutschland Leute und tauchten Dienstags in Las Vegas wieder auf.

Magie!

Erfolg hat für mich mit Magie zu tun, mit einem magischen Weltbild, mit Zauberei, aber auch mit Alltag, mit Situationen, denen wir uns erfolgreich stellen, mit erfolgreichen Geschäftsabschlüssen, gelungenen Partnerschaften und vor allem ganz viel mit Liebe, Wertschätzung, Anerkennung.

Natürlich beinhaltet Erfolg so etwas wie: Eine Prüfung bestehen, einen sicheren Job haben, ein Ziel zu erreichen. Aber wirklicher Erfolg bedeutet für mich etwas Umfangreicheres, etwas Andauerndes, Bleibendes, etwas, dass jeder Mensch bestrebt ist, zu erfahren und was in meinen Augen das Ziel menschlichen Lebens ausmacht und uns alle miteinander verbindet.



Nach meiner Auffassung ist jeder Mensch bestrebt, glücklich zu sein und Leid zu vermeiden. Niemand möchte unglücklich sein, jeder trachtet nach Glück.

Ein erfolgreiches Leben ist für mich gleichzusetzen mit einem glücklichen Leben. Die schönsten Momente unseres Lebens sind die, in denen wir glücklich sind. Natürlich kann dies ein erfolgreiches Hochschulstudium sein, ein Geldgewinn, eine Verliebtheit, aus der eine Beziehung für's Leben erwächst, einen passenden Beruf zu bekommen. Aber das muss nicht zwangsläufig Glück und Erfolg bedeuten. Beruf, Partnerschaft und der Hochschulabschluss können zur Last werden. Nicht jeder ist mit seiner Berufs- oder PartnerInnen Wahl glücklich und es kommt vor, dass Menschen, die in bescheidenen Verhältnissen leben, weniger Geld haben, oder sogar als Single durch die Welt gehen, vom Grund Turnus glücklicher sind als der Millionenschwere Bauunternehmer. So kann Reichtum beispielsweise den

einen glücklich machen und den anderen trotz des vielen Geldes unglücklich oder gar depressiv, ganz nach Persönlichkeitsstruktur, Charakter, Herkunft oder religiöser Überzeugung.

Ich hatte in meinem Leben Momente, in denen ich nach klassischer Auffassung Erfolg hatte. So habe ich es geschafft, trotz 5 Fünfen und haufenweise vieren im Halbjahreszeugnis der 10 Klasse des Gymnasiums und dem von allen Lehrern mir ans Herz gelegten Rat, einen Jahrgang zurück zu gehen, ohne eine einzige Fünf in die 11. Klasse versetzt zu werden. Na, wenn das kein Erfolg war! Aber war ich glücklich? Die Probleme, die ich in meinem Elternhaus hatte, die Probleme, meine eigene Wertschätzung betreffend, waren nicht getilgt. Ich war und bin stolz auf diese Leistung, aber ich war kein glücklicher Junge und ich schätze, dass viele, die vielleicht auf der Hauptschule waren, vielleicht sogar sitzen blieben, glücklicher waren als ich. Wer weiß?

Ich bin in Wien in 3:24 Stunden Marathon gelaufen, habe die Schwelle, unter 3:30 Stunden zu laufen gemeistert und bin damit im vorderen Viertel aller TeilnehmerInnen und aller gleichaltriger Männer ins Ziel gelaufen, und habe große Anerkennung von meinen Sportsfreunden genossen. Aber war es ein Zeichen von wirklichem Glücksgefühl, anschließend vier Liter Weizenbier zu trinken, ohne zu torkeln? Überhaupt, immer und immer wieder diese Menge in mich zu schlürfen?

Erfolg ist für mich etwas, das er-folgt und zwar aufgrund von gesetzten Ursachen. Ich glaube an das Ursache-Wirkungs-Prinzip, welches nach meiner Auffassung in uns Menschen im Unbewussten angesiedelt ist. Ich glaube, dass wir Schöpfer unserer eigenen, ganz persönlichen Erfahrungen sind, dass wir unserer Erlebniswelt konstruieren und das mittels unseres Seins, d.h. in erster Linie mittels unserer Gedanken, Empfindungen und Handlungen und das dass, was wir im Unbewussten mit uns führen, sich manifestiert, im Guten wie im Schlechten.

Meine eigene "Erfolgsgeschichte" beginnt am 23.04.2004 in Wuppertal mit einem Buch, auf das mich Helmut Kolitzus' "Die Liebe und der Suff, Schicksalsgemeinschaft Suchtfamilie" aufmerksam gemacht hat. Im Vorfeld

hatte mich eine Freundin immer wieder darauf hingewiesen, dass mein Denken zu negativ sei, ich lösungsorientiert denken und mich deshalb mit NLP beschäftigen solle. Dadurch war in mir etwas ausgelöst, nämlich der Wunsch, mein Denken positiv zu verändern.

Nachdem wir uns getrennt hatten, kaufte ich mir ein Buch über NLP, das mir aber nicht gefiel und später dann das empfohlene Buch von Kolitzus (von Bodo Schäfer), ein sehr spirituelles Buch, das mich so gebannt hat, dass ich Langsamleser die ganze Nacht mit es zubrachte und total begeistert war und regelrecht in einen Rausch geriet. Ich war glücklich und legte mir auf Anraten des Autors hin sofort ein "Erfolgsjournal" an, in das ich bis dato jeden Tag alle Erfolge und Glücksmomente des Tages notiere, um schwarz auf weiß zu sehen, dass jeder Tag positives birgt. Mir wurde klar, dass mein Denken zu destruktiv und negativ war und ich wollte es verändern. Zu viel Schönes verblasst, wenn ich es mir nicht bewusst mache, während depressiv gefärbte Gedanken meistens die Oberhand hatten. Bodo Schäfer schrieb, dass wir uns Negatives elfmal länger merken als Positives und das stimmte bei mir. Meine Tagebücher waren bis dahin durch und durch negativ gefärbt.



Es folgte eine Phase intensiven Lesens spiritueller Bücher, die alle auf Erfolg, positives Denken und Veränderung unbewusster Glaubenssätze abzielten. Ich wurde Esoteriker und Anhänger der New Age Bewegung und setzte viele Empfehlungen um und erlebte mit der Zeit mehr und mehr Glück und einen Lebenswandel zum Besseren hin, sowie sehr viele Wunscherfüllungen. Das alles brauchte viel Zeit, zweieinhalb Jahre um da zu stehen, wo ich jetzt stehe und mein Weg war mit Leid gepflastert. Aus dem Lesen wurde im August 2005 Praxis, d.h. ich begann mit täglichem meditativen Beten und ebenso täglichen Affirmationen, um ein positiveres Leben zu gestalten, eines mit behaglicheren Emotionen, mit mehr Selbstwertgefühl und um beruflich erfolgreich zu werden. Ich erinnere mich, dass ich von März bis August fast jede Nacht nicht vor 6 Uhr morgens schlafen konnte und vom Tage an, als ich um Gesundheit betete, monatelang einen normalen Schlafrythmus einhielt. Ich legte mir einen Wunschbriefkasten an und erlebte, dass viele Wünsche in Erfüllung gegangen sind. Ich habe für mich erkannt, dass wir Menschen Schöpfer sind und nicht festgenagelt auf unsere Traumata, d.h. das es einen Weg aus dem Leid gibt, welches unsere Kindheitserfahrungen in uns gelegt haben. Es gibt einen Weg, um ein glückliches oder glücklicheres Leben zu führen. Für manche/n ist es eine Therapieform oder anderes, für mich ist es das positive Denken, das beharrlich befolgt, tatsächlich zu positiven Veränderungen führt.

Nachdem ich im August zur Praxis überging, d.h. Gelesenes beharrlich umsetzte, bekam ich den Job beim Irrturm und mein Leben verbesserte sich grundlegend. Wenn ich mein Leben Revue passieren lasse, erkenne ich deutlich, dass am 23.04.2004 ein Meilenstein in meiner Geschichte gelegt wurde und ich jetzt die Ernte der von mir gesetzten Saat einfahre.

Es gibt einfache Regeln beim positiven Denken, wie ich es verstehe, die aber nicht leicht zu befolgen sind, weil der Verstand rebelliert. Mein größter Erfolg ist nicht, nun positives Denken in seiner Ganzheit zu leben, sondern weiterhin auf dem Weg dieser spirituellen Praxis zu sein.

Wenn ich mich mit anderen vergleiche, schneide ich oftmals schlechter ab, der oder die andere kann dieses und jenes besser als ich. Aber ich bin wie alle anderen ein Unikat, einzigartig wie die Schneeflocken und so erlebe ich mich heute erfolgreich in beispielsweise folgenden Punkten:



- 1 Ich habe eine Arbeit, die mir Sinn und Struktur gibt
- 2 Ich habe eine selbstreflektierte und mich reflektierende Chefin, die zu mir hält und mir vorlebt, was es bedeutet, eine Erfolgspers onlichkeit zu sein, was Erfolg ausmacht.
- 3 Ich kann gut mit Geld umgehen und habe gespart
- 4 Ich habe ein Schreibtalent
- 5 Ich habe einen Nebenjob, der mir viel Geld zusätzlich einbringt
- 6 Ich habe eine große Wohnung, die so schön ist wie keine Vorherige
- 7 Ich werde gesch tzt, gemocht und geachtet
- 8 Ich bin ein Schnäppchenjäger
- 9 Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinem Pa und zu meiner Ma
- 10 Ich habe ein paar gute, wirkliche Freundschaften
- 11 Ich bin verantwortlich für das Anti Stigma Projekt
- 12 Das Pressefest war ein großer Erfolg und ich war selbstsicher und innerlich gelassen und guter Laune
- 13 Ich spreche frei vor den SchülerInnen der Bremerhavener Schule
- 14 Ich bin seit vier einhalb Jahren abstinent vom Alkohol
- 15 Ich bin ein freundlicher, friedliebender Mensch

Zum Abschluss möchte ich auf die anfangs erwähnte Anekdote zurückkommen. Wir alle wissen, dass Rauchen gesundheitsschädlich ist und es ein großer Erfolg ist, Nichtraucher zu werden. Manchmal verhält es sich mit dem Erfolg scheinbar paradox und Gift kann zur Heilung beitragen. Tabak galt in frühen Jahren als das Allheilmittel schlechthin und wurde bei allen möglichen Leiden verabreicht. Ich habe meine Depression erfolgreich mittels Nikotin kuriert. Es ist alles eine Frage der Einstellung, der inneren Sicht der Dinge.

Nachtrag: Das Depressive ist leider wieder gekommen, Winterdepression genannt. Aber dennoch erlebe ich das Rauchen als Hilfe. Ich schlafe wie der 10-12 Stunden, bin dafür aber jeden Tag auf der Arbeit ausgeschlafen und ich erlebe es als angenehmer, zu viel zu schlafen als wie gewohnt zu wenig.

## Elke Kuhlmann

### Alles unter Kontrolle

Ich tanze. Zur Spüle, zwei Schritte nach links. Der Gasherd. Der Wasserkocher. Die Kaffeemaschine. Halbe Drehung. Die Mikrowelle. Einen Schritt nach links. Toaster, Radio und Stövchen. Und hinaus aus der Küche, hinein ins Badezimmer. Eine Verbeugung vor dem Wasserhahn in der Dusche, eine Huldigung an den Brausekopf, der gar nicht an sein kann, weil das Wasser über den Wasserhahn an- und ausgestellt wird. Ich tänzele hinaus aus der Dusche hinein ins WC: Jawohl, der Wasserhahn dort ist aus. Der erste Durchgang ist abgeschlossen.

Beim zweiten Durchgang singe ich im Geiste dazu: Wasserhahn Spüle aus, Flamme Gasherd aus, Kaffeemaschine aus.....

Beim dritten Durchgang bleibe ich stehen, wenn ich einen Raum durchkontrolliert habe. Ich schaue und präge mir alles ein. Hier ist alles aus.

Ob ich dann beruhigt gehen kann? Manchmal muss ich noch einige Male tanzen. Sicher bin ich mir nie: Die Katastrophe bleibt vorstellbar.



Zeichnung (c) by  
Meike Hauschildt

## Friderun Thompson

### Entscheidung

Ich müsste Türen öffnen  
nicht die von Untertage  
- jene die ich ahnen könnte  
weil sie gewesen sind  
als ich schon dachte

Codein- ein Griff ein solcher  
Tür- es ließ den Schmerz  
nicht fühlen der mit  
dem Kind gekommen war  
ich war so fern und ohne  
fühlen

ich möchte weinen  
weil ich alleine bin  
möchte? ich nur weinen  
es nagt weil ich nicht  
entscheiden mag und  
lass das weinen bleiben

## Irmgard Hannemann

### Eine Wende in meinem Leben

Im November gab mir mein Arzt die Adresse vom Irrtu(r)m und Bessy Albrecht-Ross.

Ich konnte mir nicht vorstellen, über meine Erlebnisse, Erfahrungen, Erinnerungen in der Zeitschrift zu schreiben.

Nach einem Anruf und der Einladung zur Redaktionssitzung fing alles an. Dann das erste Treffen. - Bessy fehlte, weil sie am Tag zuvor einen Unfall hatte. – Kollegen mussten kurzfristig einspringen, aber niemand wusste so recht, wie anfangen. Obgleich mir Ton und Umgang miteinander gut gefallen, bekam ich keinen rechten Eindruck, wie eine Mitarbeit aussehen könnte. – Dann die Einladung zum Pressefest – Dezember 2005. – Ich war hin- und hergerissen. Ich wollte so sehr die Vorstellung des Irrtu(r)m miterleben. – Aber so viele neue Menschen, ein Ort, den ich nicht kannte – 1000 Fragen, Ängste und niemand, der mir Halt geben konnte. – Noch am Tag vor dem Fest kämpfte ich mit mir. Probierte den Weg zum Westend, um dann schließlich doch nicht teilzunehmen.

An die erste Redaktionssitzung kann ich mich nicht mehr erinnern, aber der Wunsch, auch etwas zu schreiben, war stark.

Das Thema für den neuen Irrtu(r)m „Leben statt Leiden“ sprach mich stark an.

Ich versuchte es mit einem kurzen Beitrag : „Start ins Leben“! Nachdem ich ihn vorgelesen hatte, ein Schweigen in der Runde, dann Zustimmung von allen, sehr emotional, kritisch, aber voll verstehend. Der Beitrag wurde angenommen und weckte in mir große Schaffensfreude. Zu dem Leitthema fiel mir viel ein. – Im Laufe des Jahres wurden sieben Beiträge angenommen, Bilder von meinen Aquarellen gefielen auch, und es wurden einige davon im Irrtu(r)m abgebildet. Sogar für das Titelbild wurde ein Aquarell von

mir verwendet. „Mein Lebensschiffchen“, ein kleines Segelboot auf hoher See, aber im Licht der Sonne.

Ich bekam bald gute Kontakte zu meinen Mitstreitern. Ich lernte die ganze Palette der Arbeit rund um den Irrtu(r)m kennen. Schon bald traute ich mich auch an andere Aufgaben, z.B. die Interviewgruppe und den Schreibsalon. Fast gleichzeitig stieg ich in das Anti-Stigma-Projekt ein. –

Die Diskussionstreffen mit Oberstufenklassen wurden von Bremen-Ost aus angeboten, aber vom Irrtu(r)m gab es an jedem Projektende eine Lesung. Mit großem Herzklopfen las ich auch bald einen Artikel von mir und kam gut damit an. Der Höhepunkt war das Pressefest 2006. Ich las auch dort einen Beitrag von mir. Es ist kaum zu glauben, ich vergaß Mikrofon und Publikum und las, ohne zu stocken, was ich bis dahin nie erlebt hatte.

Durch den Irrtu(r)m lernte ich auch andere Projekte der Initiative kennen z.B. das Betreute Wohnen. Vor einem halben Jahr wagte ich den Schritt in eine betreute WG, heraus aus 15 Jahren vollstationärer Betreuung.



## Anja Schauer

### Bremen, große Stadt

Das Parfüm zum Schnuppern bei Karstadt teuer in den Ecken steht.  
Das Benzin zum Einatmen überall umsonst in den Himmel geht.

Der Tätowierte sehr dreckig, oder vielleicht auch nur blass.  
Sein Hund ist sauber, denn er ist gerade nass.

Der Rentner wählt mit provokanter Ruhe  
seine teuren Briefmarken aus.  
Die Punks wüssten so viel anderes,  
ohne das sie müssten hocken draußen vor dem Haus.

Der Arme jammert albern, er kriege noch nen Herzinfarkt.  
Die Reiche kippt im Kaufhaus um, tatsächlich, ohne dass sie klagt.

Der Penner erobert in Ruhe die nächste Treppenstufe  
mit einer Tüte Saft.

Das Paar gegenüber verstaubt gedankenlos  
das Faltdach am Cabrio mit elektrischer Kraft.

Tausend schillernde Mädchen mit Handtäschchen;  
auf die schaut keiner mehr.  
Eine einzige kaputte Frau,  
mit Bierflasche und dicken Socken;  
ihr guckt man grinsend hinterher.

Bremen, große Stadt- was heißt das jetzt?  
Ein rasender Haufen, wie er über die Langsamen hetzt.  
...Wenn sie rennen aneinander vorbei.

...Und niemand davon ist frei.  
Alle kommen zufrieden irgendwie aus.  
Da stehen sie nebeneinander; ... sieht komisch aus.

Wollte doch was Neues sehen.  
Muss erschöpft nach Hause gehen.

Bremen, große Stadt- die nur schmutzig funktioniert?  
Mitten drin eine kleine Briefmarke und ein Blatt Papier  
ist so das Einzige, was gerade harmonisiert.  
Darum schicke ich es Dir.



[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## Lökke Vort

### Der Wahn der Gedanken

Es bricht aus mir heraus  
der Wahn der Gedanken  
schreiben  
schreiben  
weiterdenken  
immerfort  
ein Gedanke  
hält Dich aufrecht  
wollen leben  
wollen zu Papier  
gebracht werden  
mehr und mehr

es scheint kein Ende  
zu geben  
Tage werden zu Stunden  
Nächte zu Minuten

zeitlos  
endlos  
Schein und Sein  
ewiglich



Zeichnung (c) by Meike Hauschildt



## Wolfgang Bergau

### Inneres Licht

Im Innern jedes Menschen Sein  
seit Atlantis Zeiten schon,  
glimmt ein Licht, so klar und rein.  
Ist nicht Geschenk noch Lohn.

Nur in dir selbst ist es zu finden.  
Wartend durch ein ganzes Leben,  
verborgen unter Jahres-Rinden;  
zugeschüttet von Hast und Streben.

In Stunden der Besinnlichkeit,  
wenn du kannst in dich schauen.  
Bist du von Lebensangst befreit  
und aus der Sorgen Klauen.

Dann ist es zu verspüren,  
was du erahnt schon manches mal,  
Ein Licht, hinter blockierten Türen  
mit hellem warmen Strahl.

Sobald du fühlst des Lichtes Glut  
erfährst du, jetzt und hier:  
Inneres Licht durchströmt dein Blut.  
Das Göttliche, es ist in dir!

## Julia Braun

### Fließende Grenze

Auch ich habe lange gedacht, es bestehe eine klare Grenze zwischen psychisch erkrankten Menschen und den „Gesunden.“

Es gibt sehr viele verschiedene psychische Störungen, und wer vermag zu unterscheiden, was noch „normal“ ist und was dann schon zu den Erkrankungen zählt?

Jeder von uns Menschen hat seine eigene, individuelle Geschichte und bei jedem gab und gibt es auch problematische Zeiten.

Manche Menschen schaffen es, trotz sehr schwerwiegender Erlebnisse, ein relativ „normales“ Leben zu führen. Andere wiederum haben vielleicht eine recht glückliche Kindheit gehabt, kommen aber aus unterschiedlichen Gründen als Erwachsene überhaupt nicht klar. Wir Menschen sind so komplizierte und komplexe Wesen. Wir sind so vielen Einflüssen und Eindrücken ausgeliefert, müssen diese verarbeiten und integrieren.

Mir wurde vor kurzem klarer, was z. B. der zweite Weltkrieg noch heute für eine Nachwirkung auf uns hat. Die Generation meiner Eltern hat in ihrer Kindheit dermaßen schreckliche Erlebnisse gehabt, wie wir es uns heute kaum vorstellen können. Diese Generation ist ganz unterschiedlich mit diesen Schrecken umgegangen.

Meine Eltern haben z. B. über Jahrzehnte vieles verdrängt. In den 60er und 70er Jahren war es ja auch nicht so üblich, zum Psychologen zu gehen. Vor kurzem hörte ich in den Medien, dass diese gesamte Generation traumatisiert ist. Meine Eltern hatten und haben ein sehr schlechtes Selbstbewusstsein und eine schwache Selbstliebe, dies übertrugen sie unbewusst auf uns Kinder. Sie haben alles gegeben, sich abgerackert, das Beste für Ihre Kinder gewollt.

Meine Eltern haben sich später oft gefragt, aus welchem Grund ist dieses Kind so krank geworden. Sie lassen dabei außer Sicht, wie gestört und ver

stört, Sie selbst waren und es auch zum Teil heute noch sind. Sie waren als Kinder genauso hilflos, wie wir es dann später waren. Es liegt eine sehr große Chance darin, dass uns das heute bewusst werden kann.

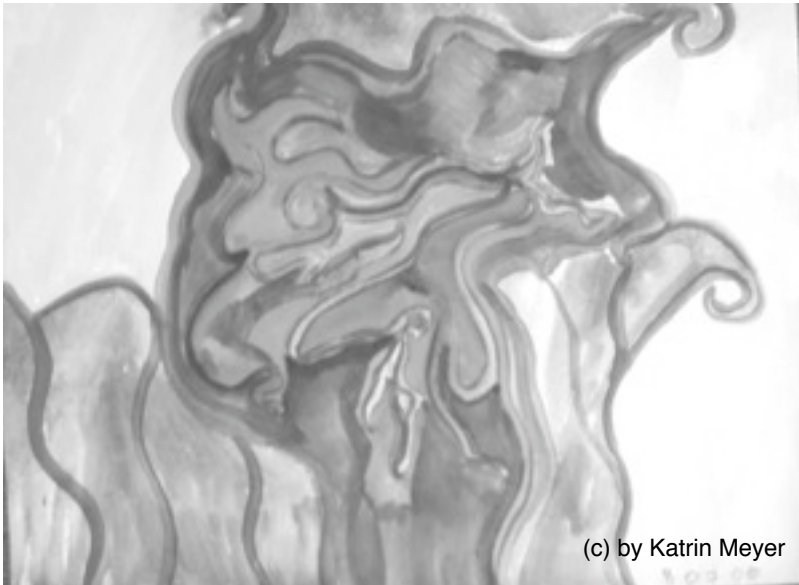
Nicht jeder psychisch Erkrankte wird so auffällig, wie ich es z. B. wurde. Nicht jeder braucht die Hilfe eines Arztes und eventuell Medikamente.

Manche Menschen schaffen es z. B. durch künstlerisches Schaffen, im Gleichgewicht zu bleiben.

Was ich ausdrücken möchte ist, dass die Grenzen zwischen „normal“, leicht angeknackst und hilfebedürftig, fließend sind.

Wir versuchen Toleranz gegenüber allen Randgruppen unserer Gesellschaft zu üben, dann doch bitte auch gegenüber Menschen, die es nicht geschafft haben oder schaffen, einen „normalen“ Weg zu gehen. Oder die an der einen oder anderen Klippe unseres Systems gescheitert sind. Und deren Gefühlsleben z. B. in Unordnung geraten ist.

Niemand hat sich ein Leben mit einer psychischen Erkrankung ausgesucht.



## Markus Tornow

### Napoohs Rinnsal

Zwei Schwäne schwimmen in kurzem Abstand über den See. Pia versucht sich von ihnen ablenken zu lassen, was ihr nicht ganz gelingt. Einerseits hatte ihr neuer Schwarm ordentlich einen an der Waffel. Verschwindet mitten in der Nacht, meldet sich nicht tags drauf und geht nicht mal ans Telefon. Die Nummer hatte sie heimlich von seinem Handy abgelesen. Wozu braucht er überhaupt eins, wenn er doch so gut wie nie drangeht. Kennen tut er auch keinen, oder zumindest kennt kein Mensch ihn, außer vom Hörensagen. Als sie ihn schließlich an der Strippe hatte, war er zu keiner verständlichen Aussage zu bewegen. „Na ja“, „weiß nicht“, „vielleicht“ und so; jedes Wort musste sie ihm aus dem Mund ziehen. Wie er denn überhaupt heiÙe? : „Napooh, glaub ich“ Was war das wieder für ein nickliger Name, an den Haaren hergezogen, als ob der groß was zu verbergen hätte, und „glaub ich“, was soll denn das? Im Jubelgeschrei ist er untergegangen wie ein sterbender Titan, und tut dann so, als ob man sich gar nicht kennen würde. Klar kennt er seinen Namen, so was hat man doch noch nie gehört. Ihr, Pias Faible für verlorene Seelen ist ja gut und schön, aber der war wohl doch eher ein Fall für den Facharzt. Sie hat ihn schließlich zu einem Treffen am See im Ostpark breitschlagen können. Wer A sagt, so ihr Motto, der muss auch B sagen. Er solle ihr erst mal Rede und Antwort stehen, die Zicken würde sie

ihm schon austreiben. Das wäre doch gelacht, wenn er nicht formbar wie Wachs werden würde, in und unter ihren Händen, feingliedrig, im Laufe der Zeit, der konnte ihr doch wirklich nichts entgegensetzen. Kommen musste er nur, das war der Haken. Noch einmal will sie sich nicht erniedrigen, so einem Hallodri hinterher zu telefonieren, tagelang. Der Rest ergibt sich von alleine. Sie guckt auf die Uhr am Handy: Zwanzig nach vier. Punkt waren sie verabredet. Sie ist erst vor zwei, drei Minuten gekommen. Er also zu spät, womit sie gerechnet hat. Gebaut und bestückt ist er gut, denkt sie, ich muss ihn nur in Schale werfen, dann gibt er richtig was her. Die Haare kann er sich ein bisschen wachsen lassen, hat er mehr Pfiff dann. Von Musik hat er ja gar keine Ahnung, aber das ist kein Problem. Die Schwäne schwimmen ein Stück von ihr weg, und sie guckt nochmals auf die Uhr, da steht er vor ihr, Napooh, plötzlich, Schweiß auf der Stirn, glucksend guckt er auf den Boden, murmelt sich was in den Bart und dreht schon an einer Zigarette rum. Diese ständige Raucherei wird sie ihm auch noch madig machen. Die Schwäne drehen um, wohl in der Hoffnung, dass es was zu holen gibt. Nicht allzu aufgeregt, die Beiden. Sie waren das Stadtleben gewöhnt, und versprachen sich nicht allzu viel von Veränderungen der Außenwelt, oder sagen wir mal vom Auftauchen zweibeiniger Riesen. Pia freut sich, dass sie ihre Energien nicht umsonst vergeudet hat, fühlt den sicheren Sieg in ihren Händen, sie hat ihn geschnappt, endgültig, er und sein Haken zappeln im Netz ihres Verlangens. Die Begrüßung darf davon natürlich nichts sehen lassen, betont kühl lässt sie ihn ihre Überlegenheit spüren, den Rücken durchgedrückt, als ob sie nichts Besseres zu tun hätte, als sich hier was abzufrie-

ren. Verlegen versucht er sich rauszureden, verschlafen und so, dann nicht gleich gefunden. Abwertend lacht sie. Nippisch öffnet sie ihn nach: „Verschlafen“, da lachen ja die Hühner. Napooh weiß gar nicht, wie ihm geschieht, soweit nichts besonderes, noch viel weniger worüber sie lacht. Das Wundern darüber ist ihm abhanden gekommen, verloren gegangen, im Laufe der letzten Jahre. Er lacht kurz mit, bemerkt die Unzufriedenheit über sein Friedensangebot, gut gemeint doch, und meistert die Lage, indem er sich neben sie plumpsen lässt. Sieht sich die Schwäne anstelle der schönwilden Pia an, was sein geplagtes Gemüt wieder in Einklang bringt mit Welt, Wille und Wehe. Sie wird das Kind schon schaukeln, so ist er es gewöhnt, er wüsste auch gar nicht, was er sagen sollte, sitzt da und versucht Fetzen von Wörtern in sich aufzusaugen, versteht aber, reden wir nicht um den Brei herum, gar nicht, worum es im Einzelnen geht. Klar wird ihm nur, dass er an die Kandarre genommen werden soll wie das Zugtier vor dem Karren. Ehe er sich versehen hat, ist er in eine Beziehung hineingeschliddert, was er so gar nicht im Sinn gehabt hat. Der hartnäckigen Pia konnte er aus dem Stegreif nichts entgegensetzen, so fügt er sich in das Glück, welches ihm in den Schoß gefallen, - beziehungsweise jaspernd geworfen worden ist. Dass ihm die Sache nach und nach zu bunt wird, kann ich so zwar nicht sagen, aber klaustrophobisch auf der Bank hin und herrutschend schwindelt und schaukelt er sich in die psychosomatische Übelkeit hinein. Sagen wir mal unterzuckert. Das Gebräu aus Beschwerden körperlicher Natur und den Sturm fliehender Gedanken betrachtet er mit gleichgültiger Teilnahmslosigkeit. Hier ist nichts zu machen, Flucht kommt nicht in Frage, fühlt sich trotz des

Unbehagens auch angesprochen vom Geruch, wie zartes rosa, der Liebsten. Sie wird nicht müde, ihn verbal zu traktieren, falls ihr ein Faible für Fremdwörter euer Eigen nennt. Wohl mehr als Ablenkungsmanöver in die Szene gesetzt, denn Napooch wird sich klar, dass ihre Hand auf der seinen ihren Platz gefunden hat. Ungefragt. Jetzt wird ihm doch mulmig zumute, so gut kennt er sie nun auch wieder nicht, dass er ihr gleich die ganze Hand überlassen möchte. Zieht sie zaghaft zurück, um sie in der Jackentasche ihr Eigenleben führen zu lassen, und wird von der Entschlusskraft der paarungswütigen Perle erneut, abermals und endgültig, überrumpelt. Er lässt die Liebkosung, gar nicht zaghaft die Dame, über sich ergehen, macht sich aber aus dem Staub der wirklichen Welt auf in die unzugängliche Gegend der verknoteten Innerlichkeit, wüstenleer das Ganze, aber eben doch sein Zuhause. Ein Kieferschwärmer landet auf seinem Ärmel, kurz nur. Sie jauchzt auf, lässt vor lauter Begeisterung seine Hand in der Höhle aus Polyester ihre langersehnte Zuflucht nehmen, küsst ihn vor Freude auf den Mund, und wischt ihm das Rinnsal aus Tränen von den Wangen. Mit einem Taschentuch.



## Gilda Jenzen

### Komm in das Land, wo der Feuervogel wohnt

Als ich 2003 in die Tagesstätte „Quab“ kam, sagte ich meiner Ergotherapeutin, dass ich viele Ängste habe und darunter sehr leide. Sie sagte zu mir: „Wir machen Mäuseschritte!“ Diese Mäuseschritte gehe ich nun seit einigen Jahren. Ein Sozialpädagoge, der auch mit dem „Quab“ zusammen arbeitet, sagte über mich: „Das ist eine Frau, die Vorträge halten kann vor vielen Leuten, die aber Angst hat, alleine über die Strasse zu gehen.“

Diese Aussage entspricht der Wahrheit. Es stimmt, dass mir kleinste Alltagsaufgaben schwer fallen, vor allem diese alleine zu bewältigen. Die praktischen Lebensaufgaben fallen mir immer noch schwer – wogegen mir geistige Arbeit, wie zum Beispiel einen Artikel zu schreiben, leicht fällt. Sobald ich ganz alleine bin tut sich ein Abgrund auf und ich falle in ein tiefes Loch! Das Loch ist so tief, dass ich Angst bekomme, unerträgliche Angst, und ich denke, dass ich wieder in die Psychiatrie muss, weil ich das Alleinsein nicht aushalte.

Dieses Loch ist allerdings nicht mehr so tief wie es einmal war. Seit Anfang 2004 konnte ich einen Psychiatrieaufenthalt, Gott sei dank, vermeiden. Im Juni dieses Jahres war ich mit acht Leuten, Teilnehmern und Betreuern der Tagesstätte „Quab“ für eine Woche in Polen, auf der Halbinsel Wollin. Wieder erwarten habe ich die Autobahnfahrt von sieben Stunden ohne Panikat



tacke überstanden. Ich konnte auch in Polen angstfrei über die Strasse gehen – nicht ganz alleine, sondern mit der Gruppe, aber es ging. Dieses war ein „großer Sprung“ für mich. Ich bin in Polen sogar ins Meer gegangen. Und ich habe einen Berg bestiegen, der 90 Meter hoch ist. Auch dieses war ein „großer Sprung.“ Immer wieder in die Angst rein zu gehen, den kleinen oder großen Schritt zu tun, etwas zu wagen, was man sich vorher nicht zugetraut hätte,...ist der einzige Weg, der Angst zu begegnen und ihr etwas entgegen zu setzen. So wird ja auch in der Verhaltenstherapie gearbeitet. Ich habe mich lange gegen diese Erkenntnis gewehrt, aber jetzt habe ich sie als richtig erkannt.

Seit dem ich immer wieder Übungen mache, die mir Angst machen, und ich diese „überstehe,“ bewegt sich etwas bei mir! Und darüber bin ich sehr froh, denn nichts ist lähmender und schränkt die Lebensqualität mehr ein als Angst. Der nächste Schritt ist, die Augen wieder für die „schönen Dinge“ der Welt zu öffnen, diese zu sehen und wahrzunehmen, und nicht nur im eigenen „Psychosumpf“ zu ertrinken. Auch mal weg zu kommen vom „kleinen Ego“, das ständig befriedigt sein will. An jemand anderen zu denken, nicht immer nur um sich selbst zu kreisen, kann auch ein heilsamer Schritt sein. Wie es in einem Bibeltext so schön heißt: „Wo ein Mensch den Andern sieht, nicht nur an sich selber denkt, fällt ein Tropfen von dem Regen, der aus Wüsten „Gärten“ macht!“ Dieses spüre ich auch seit dem ich regelmäßig in die Kirche gehe – in dem Ort, wo ich wohne.

Was das „unbefriedigte Ego“ betrifft, so möchte ich noch einen Jargon der 80er Jahre zitieren:

MACH KAPUTT, WAS DICH KAPUTT MACHT!! (ist falsch!)



MACH HEILE, WO DU HEILE MACHEN KANNST!! (ist richtig!)

Ich habe eine Frau kennen gelernt, die seit ihrer Geburt blind ist. Sie geht mit viel Würde und Selbstbewusstsein ihren Weg. Sie studiert sogar Psychologie. Ich bewundere sie sehr! Denn sie schafft Dinge, die ich nicht schaffe, z.B. alleine mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu fahren. So hatte sie an einem Tag allein den Weg ins „Quab“ gefunden, ist mit dem Bus dahin gefahren – und das als blinde Frau! Ich zolle ihr tiefste Bewunderung. Und es gibt mir Mut, dass auch ich dieses eines Tages wieder schaffen kann.

Nächstes Jahr wollen wir mit einigen Leuten von der Tagesstätte nach Berlin zum Reichstag fahren. Wir sind dort vom „FDP-Büro“ in Zeven eingeladen worden. Auch diese Aktion wird für mich ein „großer Schritt“ bzw. „Sprung“ sein, denn ich war seit Mitte der 80er Jahre nicht mehr in Berlin. Ich habe damals von 1984-1988 in Berlin gelebt, dort angefangen Germanistik zu studieren. 1988 bin ich „psychotisch“ geworden und mit letzter Kraft wieder in meine Heimatstadt Bremen zurückgekehrt. Ich bin sehr gespannt wie dieses Wiedersehen mit der Stadt Berlin wird, zumal ich noch eine Freundin habe, die vor kurzem nach Berlin gezogen ist. Berlin verkörpert für mich die Zeit meiner „wilden Jugendjahre,“ in denen ich (fast) völlig angstfrei durch die Welt gegangen bin. Ich habe die Nacht zum Tag gemacht und einfach gelebt und nicht gefragt, was „morgen“ ist. Aber dieses Lebensgefühl ist wohl auch das „Privileg“ der Jugend. Manchmal wünsche ich mir diese Zeit zurück, denn sie war leichtlebiger als diese jetzige Zeit, in der ich versuche meine Wege erneut zu finden. Ich bereue diese Jahre nicht, in denen ich in Berlin in der „Subkultur“ und „Underdog“ Szene unterwegs war. Aber andererseits bin ich auch älter und reifer geworden und könnte jetzt nicht mehr so leben wie damals.

Manchmal denke ich, ich hätte mir Einiges erspart, wenn ich damals nicht nach Berlin gegangen wäre. Denn ich habe schon sehr früh gemerkt, dass das „Studieren“ nicht das richtige für mich war, nicht „meine Welt“, schon gar nicht das „wissenschaftliche Arbeiten“ in Zusammenarbeit mit „vertrockneten Professoren“, die sehr häufig einen „Lolita-Komplex“ haben. Ich

habe dann aber trotzdem vier Jahre in Berlin ausgeharrt. Meine Kunsttherapeutin sagte zu mir, ich hätte sozusagen das Leben studiert.

Zur Zeit bin ich gerade dabei meine Tagebücher aus meiner Berliner Zeit (1984-1988) abzutippen. Ich denke, ich dokumentiere mit meinen Tagebüchern den „Zeitgeist“ der 80er Jahre in der damaligen „Subkultur- Szene“ Berlins. Da ich in dieser Zeit sehr „subversiv“ gelebt und viele menschliche Begegnungen „szenarisch“ dokumentiert habe, könnten meine Tagebücher ein „guter Spiegel“ sein für das „lesbische und homosexuelle Leben“ Berlins der 80er Jahre. Habe ich auch das Studium nicht beendet, so habe ich doch mit meinen Tagebüchern den „Zeitgeist“ der damaligen Berliner Jahre eingefangen. Und das ist meiner Meinung nach genauso viel wert wie manch wissenschaftliche Arbeit, denn diese sind nicht von menschlichem Gefühl „beseelt“, sondern landen „verstaubt und antiquiert“ in der Bibliothek der Universität.

Auch Professoren führen ein Nachtleben und dieses ist nicht selten von einer gewissen „Doppelmoral“ geprägt. Walther von der Vogelweide, über den ich damals im Germanistik Studium über das Thema „Mittelhochdeutsche Literatur“ eine Zwischenprüfungsarbeit schreiben musste, hat mich schon damals gelangweilt. Aber zumindest hatte auch dieser Herr viel Interesse am weiblichen Geschlecht. Wie dem auch sei, ich habe mein Studium nicht beendet, aber ich hatte damals in Berlin viele Begegnungen „der besonderen Art.“ Und diese habe ich schriftlich niedergelegt. Diese Dokumente sind von mir festgehalten und für mich , und vielleicht auch für andere, von Interesse. Soweit zu meiner Berliner Zeit.

Was ich auch als „großen Sprung“ bezeichnen würde ist die Tatsache, dass ich mich traue, offen über mein Leben zu schreiben und das ich mit meinen Erfahrungen, vor allem die mit der Psychiatrie, an die Öffentlichkeit zu gehen. Ich sehe es inzwischen auch als meine Aufgabe, an die Öffentlichkeit zu gehen, egal „was“ die Leute über mich denken. So habe ich z.B. auch durch meine Erkrankung zur „Kunst“ gefunden, zu meiner wahren Bestimmung. Momentan beschäftige ich mich mit dem Leben und Werk von Gustav Klimt, dessen Bilder ich sehr bewundere. Vor kurzem habe ich im „Quab“ ein Referat über das Leben und Werk von Gustav Klimt gehalten. Im Herbst 2007 werden meine Bilder, die ich nach Gustav Klimt gemalt habe und die, wie man mir sagte, eine eigene Note haben, gemeinsam mit Mitarbeitern und Teilnehmern des „Quab“ ausgestellt. Darauf freue ich mich schon sehr, denn ich merke, dass meine Arbeit Früchte trägt.

Auch mit den sozialen Kontakten klappt es immer besser. So geht es also vorwärts, denn „zurück“ geht es ja nicht! Zwei Schritte vor, einen zurück, wie der Krebs, das ist momentan noch mein Leben. So mache ich „kleine Schritte“ und „große Sprünge.“ Irgendwann werde ich ankommen und da sein, wo ich hin will!

KOMM IN DAS LAND, WO DER FEUERVOGEL WOHT; DER MIT  
LIEBE DICH BELOHNT; WEIL DIE LIEBE DORT DAS LEBEN IST!

So sang es KONSTANTIN WECKER in einem Lied.

IRGENDWANN WERDE ICH DORT ANKOMMEN!!

## Shania

## Niemals mehr

Dunkle Schatten der Nacht  
 Ein Mantel legt sich über die Welt  
 Lichter in der Dunkelheit  
 Leuchten den Weg  
 In die Herzen der Menschen  
 Die Armee des Wahnsinns  
 Nimmt mich gefangen  
 Ertrinke im Nebel  
 Versuche zurückzukommen  
 Halt zu finden  
 An mir  
 Doch ich habe bereits  
 Einen Teil von mir verloren  
 Vor langer Zeit  
 Ihr hattet Macht über mich  
 Heute  
 Kämpfe ich  
 Und werde  
 Euch  
 Niemals mehr  
 Einlass geben  
 In meine Seele  
 In meine Träume  
 In mein Leben



## Julia Braun

### Deine Geduld

Niemand sonst hat diese  
Unendliche Geduld, wie Du sie hast.  
Es gibt keine vergleichbare Geschichte,  
Nicht in unserer Zeit.



Wie lange ist es her  
Seit wir uns das erste Mal trafen?  
Wie viel unendlich lange Jahre,  
Voller Leid, voller Hoffnung.



Dein Glaube an meine Genesung.  
Meine Blindheit, meine Verzweiflung.  
Jahre voller Kampf, voller Arbeit.  
Verzweiflung sicher auch auf Deiner Seite.



Vor einem Jahr endlich Licht.  
Doch noch immer war ich nicht so weit.  
Ein neuer Prozess begann,  
Der Prozess des Erwachens.

~

Deine Freude, Deine Enttäuschung.  
Deine Versuche einer Begegnung.  
Unendlich viele Versuche,  
Die alle ins Leere liefen.

~

Und doch glaube ich,  
Auch Du hast diese Zeit gebraucht.  
Um Dich zu finden, Dich auszutoben.  
Und das meine ich nicht nur, um mein *Gewissen* zu beruhigen

~

Ich sehne mich so sehr nach dem Augenblick,  
Dich endlich in meine Arme zu nehmen.  
Dich lange zu halten,  
Dich zu spüren.

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)



## Ira Hafer

### Vollmondnacht

Tausend Sterne flackern am Horizont; es ist Vollmond. Ich sitze des Nachts auf einer Wiese, betrachte den Stern, der nur für mich scheint am Himmel. Mondbestrahlt mein Gesicht und es ist alles in kühles weißes Licht gehüllt. Die Umgebung ist in schwarzen Umrissen sichtbar in einer Vollmondnacht.

Wo ich bin?

Ich sitze an einem Bach, der gurgelnde Geräusche von sich gibt, der Mond spiegelt sich in ihm verzerrt wieder. In den Wogen des Baches leicht verzerrt, ein Bild der Einkehr.

Darum sitze ich spät in der Nacht an diesem magischen, energetischen Ort. Vor einem Lagerfeuer, das ich gerade entzünde, so wie ich es von meinem Lehrer gelernt habe. Erdelemente, Feuer, Wasser, Luft, Erde, sind hier spürbar. Zeit der Einkehr, Besinnung, Magie der Erdelemente. Leichter Regen setzt ein und zischend sterben einige Funken des Feuers. Doch das Feuer brennt.

Naturgewalten in einer magischen Nacht, es mag Februar sein und es ist schneidend kalt, es frisst sich durch meine Haut fest. Ich sitze nah am funkelnden Feuer.

Ich meditiere und schaue in den taghellen Himmel, ganz auf mich bezogen. Weit weg von Musik, Kunstlicht, Technik und von dir mein Schatz.

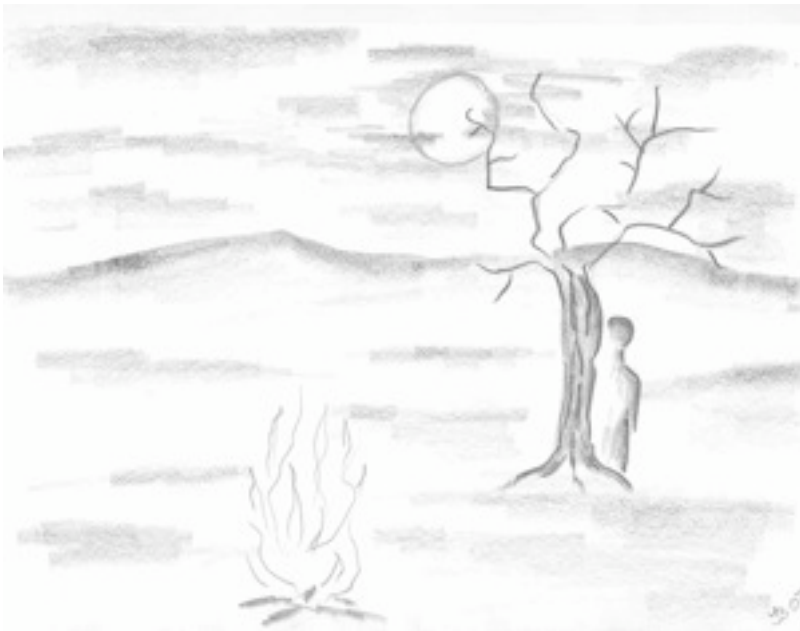
Weit droben am Horizont, Firmament, eine Schattengestalt. Ein Mensch in dieser Einöde? An einen Baum gelehnt, der seinerseits schwarze Schatten wirft.

Ich bin mir sicher, dass du es bist, der in der Nacht aufgewacht ist und mich genau an diesem Ort vermutet. Wir betrachten uns für Sekundenbruchteile und gehen aufeinander zu. Bleiben voreinander stehen, du in Jeans, nackter Oberkörper, barfuss und mit einem ernsten Ausdruck. Wir nehmen uns an den Händen und gehen zur Quelle und dem versiegenden Feuer. Schweige

nd blicken wir ins Feuer, verspüren die Magie. Energie schwebt in uns, wir halten uns an den Händen, daraus wird eine Umarmung. Du hast auch noch Bobby, meinen Kuschelbären, mitgebracht und platzierst ihn auf deinem Bauch und legst deinen Kopf in meinen Schoß.

Ich zitiere einen Spruch aus irgendeinem meiner Bücher, du schmilzt dahin, wir steigen in den Bach, immer noch händchenhaltend und lassen uns treiben, alles in Mondlicht getaucht, wir ziehen uns aneinander...

Es wird hell, Sonnenaufgang, Magie einer Februarnacht. An den Händen haltend gehen wir zurück in die Vorstadt und unser Daheim. Eine Nacht der Liebe, etwas nehmen wir mit und bleibt in uns.



## Wolfgang Bergau

### Liebe am Morgen

Ich liebe Dich am Morgen,  
wenn deine Augen noch träumen;  
du frei bist von allen Sorgen.  
Keinen Augenblick will ich versäumen.

Dein ruhendes Gesicht auf weichem Kissen,  
möchte ich leise, zart anschauen.  
Will den Schlaf von deinen Wimpern küssen,  
dir wortlos meine Gefühle anvertrauen.

Meine Augen trifft dein erster Blick.  
Sie sind liebevoll auf dich gerichtet.  
In ihnen spiegelt sich unser Glück.  
Im Auge hast du auch mein Herz gesichtet.

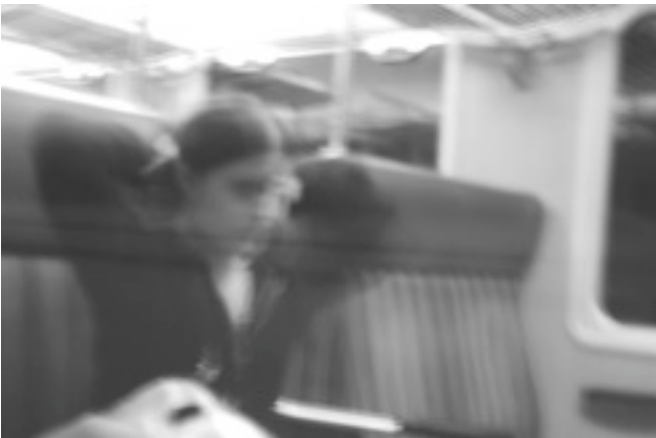
Weich und warm schmiegst du dich an;  
wie sehr ich unsere ersten Minuten mag.  
Ich zieh` dich ganz eng an mich heran.  
So schön beginnt für uns ein neuer Tag.

Mit dir scheint jeden Tag die Sonne,  
der schlimmste Sturm weht weich.  
Tiefe Liebe schenkt uns Glück und Wonne,  
zusammen sind wir unendlich reich!

## Markus Tornow

### Napooh setzt sich

Der ICE von Giessen nach Kassel betritt die Bühne. Lärm und Donner. Napooh macht sich auf den Weg. Raucherabteil versteht sich. Sucht sich einen freien Doppelsitz, allein und ungestört. Napooh lässt sich in den Sitz fallen wie ein nasser Sack. Glaubt ihr das? Ihr irrt, und zwar gewaltig, ihr abgedroschenen Halme. Der Schwung der Jugend ist dahin, verloren, zu solch aufwendig impulsiven Ausbrüchen reicht's nicht mehr. Er, Napooh, von wem sonst sollte ich hier sprechen, landet im Sitz. Das Manöver ist mehr ein unbeholfenes Zögern, als eine begrifflich fassbare Bewegung. Sich setzen, gleiten oder fallen lassen, solche Ansprüche der Einheitlichkeit hat er hinter sich lassen müssen. Das fassbare Ziel war nicht der Weg, sondern irgendwann, so oder so, im Sitz zu sitzen. Zu mehr reicht es nun einmal nicht bei jedem, und in der Frage seiner Möglichkeiten hatte Napooh seit geraumer Zeit der Bescheidenheit ein Plätzchen eingeräumt. Einen Stammplatz, wenn man so möchte. Soll ich von Resignation sprechen?



Von einem fatalen Verlangen? So weit werde ich nicht gehen. Er trägt noch Willen in sich, den Willen zu sitzen, im gegebenen Fall, das sollten wir ihm bei Gelegenheit einmal unter die Nase reiben, von wegen: den Willen in sich zum Absterben bringen, weit war er noch nicht gekommen mit seinem Vorhaben. Vom ungeübten Auge ist die gut gegründete Selbstüberwindung Napoohs, von der ganz gewöhnlichen Faulheit des Herrn Jedermann nicht zu unterscheiden. Spielt sich auf wie nur je ein Menschensohn, verklärter Blick und alles, schwingt große Reden von der Auflösung im nie gewissen Nirgendwo, „ununterschiedene Ununterschiedenheit“, als ob sich einer was darunter vorstellen kann, und hat einfach keinen Bock sich mit mehr auseinanderzusetzen als den unmittelbaren Bedürfnissen und ihrer Befriedigung. In diesem Fall sitzen. Wird sich doch wohl auch mal zusammenreißen können, wie es alle tun, und sich anständig auf seine vier Buchstaben setzen können. Will sich nur aufspielen, als ob er was besonderes wäre, der „Anderere in seiner Anderheit“, ja, ja das kannst du wem anderes erzählen, Freundschen, nicht mit mir, ich werd dir die Flötentöne schon beibringen... und so weiter, fasst sich ans Herz und tritt ab.(Applaus wär' schön jetzt, stehend versteht sich).



## Irmgard Hannemann

### Die roten Schuhe

An einem Wintertag des Jahres 1946 waren meine Schwester und ich allein in der Kornkammer, die uns damals als Behausung diente. Ein großes Bett mit Stroh als Ersatz von einer Matratze und zwei Pferdedecken, die schrecklich kratzten und kaum wärmten. Unsere Mutter war trotz Kälte und Dunkelheit weg gegangen. Sie hatte uns erzählt: „Vater kommt von weit her aus Frankreich, wo es nie so kalt ist wie im Winter 1946/47 bei uns“. Eigentlich sollten wir schlafen. Mutter hatte versprochen uns zu wecken, wenn sie mit Vater kommt.

Vater, wer war das? Dieser Mann in Uniform auf dem kleinen Bild, das Mutter irgendwie durch die Kriegswirren gerettet hatte?

Auf dem Bild waren schwarze Flecken, Mutter hatte Kragenspiegel, Litzen usw. unsichtbar gemacht. Erst Jahre später begriff ich, was das hieß.

Ja und dann stand der „fremde“ Mann in der Tür. Meine Schwester, die leichter auf Menschen zu ging, kletterte aus dem Bett und rief „Papa, Papa“ - ich war völlig verwirrt. -

Ja und dann die folgenschweren Worte von Mutter. „Wir freuen uns! Papa ist wieder da. Und das sind Helga und Irmgard. Beide groß geworden in den 3 Jahren, die Du an der Front warst. Ja und leider war die Irmgard ein sehr ungezogenes und böses Mädchen. Sie hat mir nur Kummer gemacht“.

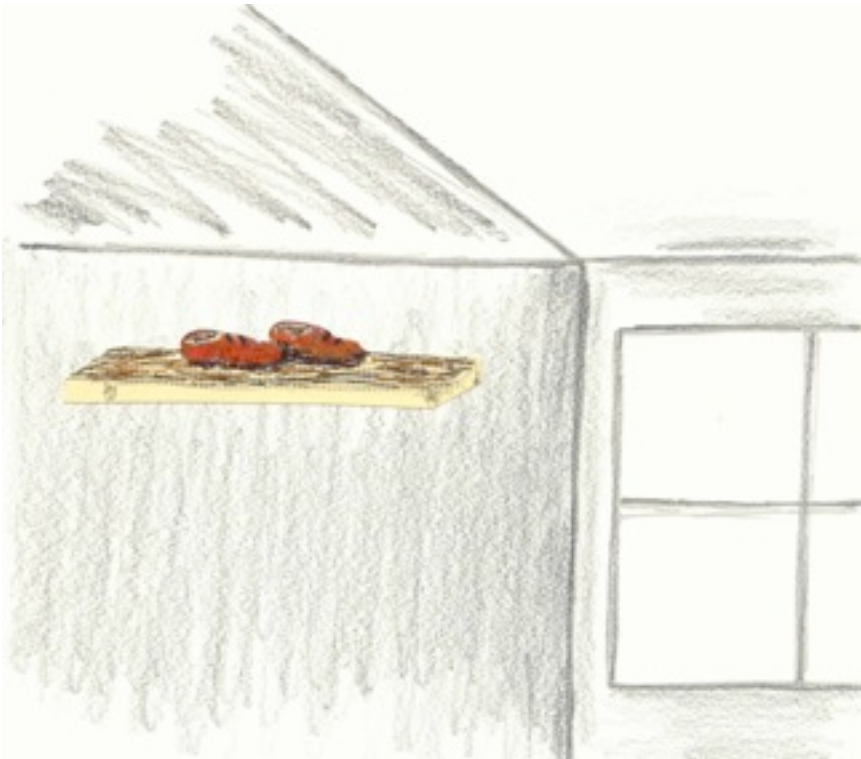
Ich war erschüttert und versteinert. Was hat Mutter da dem fremden Mann gesagt? Soll ich das wirklich gewesen sein?

Und dann, Vater hob Helga auf und drückte sie an sich. Ich saß noch im Stroh, unfähig mich zu bewegen.

Nachdem Vater, Mutter und Helga, ein Knäuel aus Umarmungen, sich wieder lösten, nahm Vater seinen Rucksack und holte zwei paar Kinderschuhe heraus. Ich weiß nicht, wie er in Frankreich daran gekommen ist, aber so etwas Schönes hatte ich noch nicht gesehen. - Ich erinnerte mich, dass Mut-

ter vor ein paar Wochen unsere Füße auf ein Stück Packpapier aufgemalt hatte, aber die Verbindung fehlte mir.

Nun hielt er sie in der Hand. Zwei paar rote Schuhe. Er gab Helga die kleineren mit der Aufforderung, sie anzuprobieren. Meine behielt Vater und sah sich um. Über der Fensterluke war ein kleines rohes Brett, ganz im Dunkeln, dort stellte er die Schuhe hin, ich konnte sie trotzdem sehen. Ja und dann mit den Worten: „Da Du so böse warst, bekommst Du die Schuhe erst wenn das anders wird“. Ja und das „Anderswerden“ klappte nicht. Nach zwei Jahren, als ich im Frühjahr 1948 ins Heim kam, trug Helga meine roten Schuhe. Ich bekam Holzschuhe mit und im Heim ein Paar getragene, d.h. von einem größeren Mädchen, denen sie zu klein geworden waren.



## Ronald Kaiser

### Sehr geehrte Leute vom Irrtu(r)m

Ich bin wieder einmal auf Eure Zeitung/ Buch gestoßen und habe diese glatt gekauft, für 3 Euro beim Waller Stadtfest. Wieder einmal???

Nach meiner ersten Psychose, kaufte ich den Irrtu(r)m der Zeitungsinitiative (1998) und verschlang ihn förmlich; wie ein Ausgehungerter, der außer dem Brot- und Wasserentzug, dass des Sinnes Element vorenthalten wurde (...) Dazu gehört auch der Irrtu(r)m; die Menschlichkeiten, die eigentlich doch der Sinn unseres Lebens sein sollte und nicht die Aggressivität, Abhängigkeit oder Stolz ( falscher Stolz) die zum Egoismus oder Asozialität führen können.

Ja das war einmal; einen asozialen Anschlag auf mich ausgeübt, der mich ge-er-krankt hat, vielleicht ein Leben lang. Ja, ja und es könnte ein Engel gewesen sein, ein wunderschönes Sternkind, das etwas Menschliches gebracht hatte, zu einer Zeit, wo ich in allen Lebenslagen ausgehungert war. Und raus, hatte Sie zu letzt zu mir gesagt: „Du bist ein Indianer“. Jetzt weißt Du's. Ach ja, jetzt bin ich hier als Indianer und denke: der Indianer ist ein Mensch und was für einer, ein Indi-viduum. Und siehe da, es gibt Menschlichkeiten, die auch den großen Geist erfreuen, der uns ein großes Geschenk gegeben hat. Die Freiheit und die Freiheit ist im Prinzip kein –Muss- sondern ein Wille (denn das -Muss- gibt es eigentlich nur in der Mathematik). Ja, und ich bin ein Individuum, ein Indianer und keine mathematische Zahl in irgendeinem Element. Denn ich will leben, statt zu einer Zahl leiden. Und vielleicht - willst - Du auch menschlich sein. Und ganz individuell eine Indianerin sein. Du musst nicht.



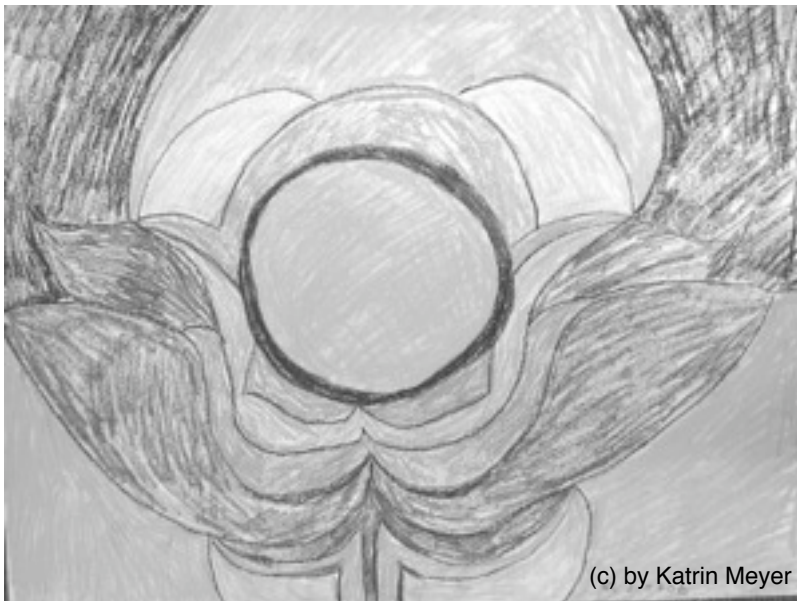
## Leben statt Leiden

Düsterkeit umschwebte mich, versuchten mich einzukreisen, fern von friedlichem Licht und des Scheines. Doch der wahre Sternenschein kam, und brachte mir Buddha, der ausgestreckt seinen Arm hielt. Ich fragte unbedacht das Sternenkind, hält der Buddha den Stinkefinger hin. Das Sternenkind, mir gar nicht böse, lachte und sagte: den lieb ich so. Nun verging die Düsterkeit und ich sah Buddha bei Tageslicht, Buddha, hielt jetzt nicht den Stinkefinger hoch. Eine Kugel hält Buddha, mit einem Zacken oben auf der Mitte der Kugel. Die sieht aus, so scheint es mir, ein Funke wie von einem Stern. Und jetzt bleibt mir im Gedanken, was das Sternenkind mich gefragt hatte: Was erkennst Du noch, außer Buddha?

Sternenkind, ich sage es Dir so jetzt: Buddha hält die Weisheit hoch, damit es alle erkennen, das ist doch so.

Mit freundlichen Grüßen,

Ronald Kaiser



## Shania

### Lichter in der Dunkelheit

Lichter in der Dunkelheit  
erzählen von  
Liebe und Freundschaft  
Hass und Trauer  
Glück und Sehnsucht  
Angst und Wut

und sie  
erzählen Geschichten  
deine  
und meine  
Lichter in der Dunkelheit

Lichter in der Dunkelheit  
geben  
Wärme in der Not  
ein Zuhause in der Einsamkeit  
sie sind Sonnenstrahlen  
für die Seele  
deine  
und meine  
und sie wollen uns sagen:

ALLES WIRD GUT!

## Katrin Harbeke

### Resignation

Eine seelische Schnittwunde, wie vom Nordpol zum Südpol;  
Tabletten mit schweren Nebenwirkungen;  
Wir, ich und Du: Einfach ein Persönlichkeitsdilemma;  
Umfeld bleibt Umfeld; halt Einsamkeit;  
Schwierig wird es immer sein, auch würde ich noch fünf mal geboren;  
Trotzdem, so lernt man vom Leben, muss man weitermachen,  
sonst ist man tot. Der Sinn bleibt der KAMPF und das DURCHHALTEN,  
aber so richtig Spaß haben,  
ist wohl vorbei. Dazu geht es auch zu vielen Menschen schlecht.



(c) by Torsten Metze

## Julia Braun

### Eine große Liebe

Musstest Du mich so stark verletzen?  
Mir zeigen auf welcher Ebene ich mich bewege?  
Hast Du keinen anderen Weg gesehen,  
Eine Grenze zwischen uns zu ziehen?



Du hast mir nicht wirklich die Möglichkeit gegeben,  
Dich zu begreifen, mich Dir zu nähern.  
Deine Kunst, Dein nach Außen gehen,  
Erreichte mich im Halbschlaf.



Es wäre so wunderschön gewesen.  
Nur wir beide und die Welt, ein Fest.  
Und nun, wir gehen getrennte Wege.  
Jeder findet noch mehr zu sich.



Ich hätte Hilfe gebraucht!  
Denk Du wusstest,  
Wie allein ich mit unserer Geschichte war.  
Konnte mir keinen Rat holen, von Niemandem.



Deine Worte, der Ruhm, ich konnte es nicht fassen.  
Ich sollte alleine begreifen,  
Und einen Weg zu Deinem Herzen finden?  
Zeig mir den, der das vollbracht hätte.



Du bist auf Deinem Thron geblieben,  
Und hast weiter Befehle gegeben.  
Nun wird ab und zu jemand ein Auge auf mich werfen  
Und sag nicht, dass Dich das nicht mehr interessieren würde.



Du hast einen Kult aus unserer Geschichte gemacht,  
Dachtest Du ich merke das nicht?  
Ich war zwar krank- die Frage ist, wodurch.  
Vielleicht habe ich mehr gespürt, als Dir bewusst ist.



Du hast erwartet, dass ich mich ändere?  
Hast du mal überlegt, was Deine Fehler waren?  
Als ich Dir jetzt meine Gefühle gestand,  
Hast Du keine andere Art gesehen, darauf zu reagieren?



Hast Du Dich nicht getraut?  
Haben Dir Menschen abgeraten?  
Wir haben den richtigen Augenblick verpasst.  
Wir! nicht ich allein.



Du hast mich ein wenig wacher gemacht!  
Gebe Acht, dass ich es auch bleibe.  
Suche Dir andere Lieben.  
Ich wünsche Dir sehr, dass es Dir gut gehen wird!



Es ist ganz offen sichtlich,  
Dass ich in meiner Entwicklung,  
Zu langsam für Dich bin.  
Ich will Dich nicht weiter aufhalten.



Mit Deinen Worten hast Du mich verletzt!  
Mir aber auch gezeigt, wo ich stehe.  
Sie werden uns erneut Schleifen ziehen sehen.  
Sicher nicht zurück in den Schlaf.



Ich verlor die Fähigkeit zu fühlen,  
Als ich noch sehr klein war.  
Um jedes Gefühl muss ich jetzt ringen.  
Es ist noch zu früh für eine große Liebe.



!!!PREISINFORMATION!!!

Ab Ausgabe 20  
2008/2009

kostet der Irrtu(r)m  
3,50,- (5,- inkl. Versand)  
oder  
5,- (6,50 inkl. Versand)  
per Selbsteinschätzung

Irrtu(r)m  
Vegesackerstrasse 174  
28219 Bremen  
0421 - 3964808  
0421 - 47877442

!!!PREISINFORMATION!!!

## Markus Tornow

### Napooh und die Erbsensuppe

Die Tür ist schon so gut wie ins Schloss gefallen, als er nochmals zurückschreckt. Tür wieder auf und noch mal reingehen, Deckel hochklappen den Schlitz aufzerren und entspannen: Wasser Marsch! Von wegen. Er muss wohl doch nicht, Übersprunggehandel mit den eingeborenen Neurosen das. Bei der Gelegenheit überprüft er nochmals den Herd: Aus, der, wie immer. Die Hand greift hektisch genervt nach der rechten Hosentasche: Tabak, linke Hosentasche: Schlüssel, rechte Gesäßtasche: Portemonnaie. In den Jackentaschen verstaut Bananen, Äpfel und Reiswaffeln, wer weiß, wann er wiederkommt. Lässt die Tür jetzt ins Schloss gleiten und geht los. Das kann doch nicht wahr sein, wo ist das Feuerzeug? Nervöses Hin und Hergreifen von links nach rechts, nichts zu machen, Tür wieder auf, nimmt vom Tisch das Feuerzeug und zündet die selbstgedrehte Zigarette, Marke Eigenbau, sofort an. Es konnte einem ja wirklich das Lachen vergehen an manchen Tagen. Im Bett hat er es nicht mehr aushalten können, Stuhl drang, gelobt sei die Leiblichkeit: hält einen immer auf Trab, war auch schon wieder Nachmittag, zwei, drei Uhr, gleich wird's schon wieder dunkel bei der Jahreszeit: also erst mal raus, so sein, Napoohs, vorläufiger Plan. Jetzt kann ihm auch wirklich nichts mehr in die Quere kommen, die nächsten Stunden kann er sich der täglichen Herausforderung widmen, zu sich zu kommen. Genuss-



mittelmisbrauch hat seine Spuren im Nervenkostüm festgebrannt, gegen den Kampf der Eingeweide mit dem bitterschwarzen Instantgebräu vom Saft der Bohne ist er gewappnet: Die Reiswaffeln werden seinen Magen zumindest soweit auf Trab bringen, dass er später in der Lage sein wird, festere Nahrung zu sich zu nehmen: Brot mit Bergkäse garniert und Zwiebeln zu Erbsensuppe. Im Topf auf dem Herd werden die Erbsen schon eingeweicht, die Vorbereitungen sind soweit getroffen, er muss nur selber noch in die richtige Verfassung gehoben werden. In seinem nervlich zerrütteten Zustand wäre es ihm jetzt unmöglich, sich an einer Frittenbude was zu essen zu kaufen, so lang kann er nervlich bedingt gar nicht ruhig stehen. In Hinsicht der Selbsterneuerung durch Einverleibung der näheren Umgebung ist er aber, wie gesagt auf der sicheren Seite, für alles ist gesorgt, man soll nicht sagen, er hätte sich mit seiner Situation nicht arrangiert im Laufe der Jahre. Schwieriger liegt der Fall, wenn wir uns die nervliche Anspannung des Napooh näher vor die Augen halten. Ob die Erschöpfung nach längerem Lauf tatsächlich das seelische Gleichgewicht wieder herstellen würde, kann nicht als sicher angenommen werden. Nicht selten bleibt sein Zustand zerfahren, wie ein Schwarm giftiger Wespen plagt die Flucht der Ideen das Wesen, das sie nährt, an essen ist nicht zu denken dann, so dass die Lage sich zuspitzt. Machen wir euch nichts vor, der eine und andere Aufenthalt in der stadtbekannteren Nervenklinik war schon nötig, um Napooh wieder auf die Beine zu kriegen. Hier ließ er es sich gut gehen dann wann, im Raucherraum, saß am Fenster, rauchte, beobachtete die Vögel in den Bäumen. Und die Bäume. Hätte man ihn gelassen, wäre er geblieben, bis zum jüngsten Gericht, an

seinem Fensterplatz, wäre hier und da einmal aufgestanden und hätte die Vögel dann eben im Stehen beobachtet. Nach mehr Veränderung und Ablenkung verlangte er nicht, im sicheren Schutzbunker wahnsinnig gewordener Kreaturen. Die anderen Insassen, wenn ich sie so nennen darf, wussten nicht, was sie von ihm zu halten hatten. Er war ihnen nicht geheuer, keiner der ihren. Sie schlugen die Zeit mit Erzählungen über ihr längst vergangenes Dasein als toller Hecht im Karpfenteich tot. Er saß nur da, rauchte, und gluckste dann und wann ein Lachen in sich rein. Keiner wusste warum. Sie nannten ihn den Fenstersitzer, was ja durchaus zu verstehen ist.

Nicht ganz unheikel waren für Napooh zwei Termine, die man Visite nennt, montags und mittwochs. Montag: Stationsvisite im Büro von Doktor Wallerius, zehn bis zwölf, ein Patient



nach dem anderen, die Liste hing jeweils vor dem Büro. Mittwoch: Oberarztvisite im Aufenthaltsraum der Station,

auch von zehn bis zwölf, auch mit Liste vor der Tür. Hier war das gesamte Personal anwesend: Die Oberärztin Frau Dr. Flieder, der Stationsarzt Herr Dr. Wallerius, die Psychologin Frau Dreifuss, der Sozialarbeiter Herr Schlick, die Ergotherapeutin Frau Mangold, die Sporttherapeutin Frau Wichert, die Oberpflegerin Frau Bisek, sowie ein Pfleger oder eine Pflegerin. Beide Termine, Visite und Oberarztvisite, waren für Napooh mit großer Aufregung verbunden, wurde doch hier entschieden, ob sein friedliches Plätzchen am Fenster ihm weiter gewährt oder strittig gemacht werden sollte. Seine Zurückhaltung war jetzt dahin, aufgeregt beklagte er sein psychisches Skellet. Die Ärzte und den Rest der Kohorte ließ er vor lauter Angst und Sorge um seine Anstellung als Vogelbeobachter kaum zu Wort kommen, dabei rieb er sich aufgeregt mit den Händen die Oberschenkel, oder knetete nervös seine Hände. Er hinterließ so, reibend und knetend, wohl doch einen besorgniserregenden Eindruck, denn kürzer als vierzig Tage waren seine Aufenthalte im Normalfall nicht. Während einer Visite sagte die Oberärztin ohne äußeren Anlass plötzlich: „Ich glaube Ihnen, dass sie Angst haben“. Napooh war so im Schwung seiner Klagen, dass er weiterredete. Sie schaute ihn an, als würde sie gar nicht mehr zuhören, und sprach erneut: „Ich weiß, dass es Ihnen schlecht geht“. Napoohs Fluss der Rede stockte, er schaute sie an, dann zu Boden, und schwieg: Woher wusste sie, dass er Angst hatte? Ob er, Napooh, bei seinem Spaziergang zur Ruhe oder in die geschlossene kommen wird, weiß er noch nicht. Ich weiß es schon, macht euch keine Sorgen, alles wird überstanden werden, am Abend des nächsten Tages dann: Die Waffeln aus Reis wird er essen, die beiden Bananen und einen Apfel,

wieder zu Hause wird er die Erbsensuppe kochen, mit Zwiebeln, Porree und Ingwer, er wird sie, die Suppe essen, wird lesen und ins Bett gehen. Die Arme um sich selber geschlungen wird er mit großen Augen in das dunkle Zimmer gucken, Musik hören, von Webern, auf bessere Zeiten warten dabei, vergeblich, und auf den Tod.

Soweit sind wir aber noch nicht, ich habe vorgegriffen. Man, in diesem Fall bin das Ich, beherrscht die verschiedenen Zeitformen der deutschen Sprache, und will hier und da auch mal was sehen lassen davon. Kehren wir also ins Präsens zurück. Unser verkrampter Engel der Verkündigung ist gegenwärtig auf dem Zenit seiner täglichen Panik angelangt. Der Atem flacht ab, schnappt an der Oberfläche nach mehr vom Odem, sofort wieder abgerissen muss er japsen, verhärtet die Muskulatur der Glieder, der Magen verkrampft. Hetzt sich ab jetzt um sein Leben, bloß nicht nachgeben den Gelüsten der Geisterwelt, reiben sich schon die Hände, seibernd läuft ihnen das Wasser zusammen in Maul oder Mund, mit Mühe und Not hält er die köchelverzeichnet-erlesene Königsbrut in ihrem eigenem Schatten, klaffertief der, so einen Sprung schafft sie auch nicht alle Tage, Klarschiff auf beiden Seiten, es geht ums Ganze. Die Außenwelt scheint auch stillzustehen jetzt, in den dünnen Herbstblättern kein kleinstes Säuseln nur von Wind, die bunten Blumen am Vorgartenstrand der städtischen Strassen abgestorben blass schon, hier wird nichts mehr versprochen, auch nicht mehr leise. Wie zum Beweis, liegt auf der Fahrbahn eine Elster, tot schon, an der Napooh vorbei taumelt, zunächst ohne sie zu bemerken. Der Schatten einer alten Weide vielleicht, oder eine Pfütze aus Öl. Steht plötzlich, fünf, sechs Meter später,

still. Greift mit der Rechten nach seinen Lippen und knetet sie, wie um einen verlorenen Gedanken zu suchen. Dreht sich um dann, jählings, sieht sie, die zu namenlosem Matsch gefahrene Elster, die keinen Menschen oder Spatzen mehr schert. Knetet weiter auf seinen Lippen, mit den Zähnen jetzt und weiß oder will nicht mehr weiter. Von der Panik keine Spur mehr. Ekelt sich vor dem toten Stück voll Blut in seinen Händen, schämt sich auch, als er sie in eine Mülltonne gleiten lässt, und verlässt mit hängendem Kopf das Schlachtfeld der gutmenschlichen Moderne.

Die Episode könnte ich so ganz gut stehen lassen, aber ich wollte ursprünglich auf etwas anderes hinaus. Dass ich vom Weg abgekommen bin, soll uns nicht weiter stören, wir haben den massentauglichen Verlauf der Abenteuer noch nicht ganz aus den Augen verloren. Napooh entrückt sich mit faustischem Drang in die hochkulturellen Gefilde. Er brütet über den tatenlosen Macbeth, als des Pudels Kern. Er meint damit natürlich Hamlet, ist aber durch die abgestorbene Elster ganz aus der Fassung geraten. So was passiert ihm sonst nicht, in geistigen Fragen kann man ihm nicht so leicht an den Karren spucken. Das haben auch die Herren Professoren und Doktoren zu spüren bekommen. Weswegen er ihnen verhasst war wie der Wolf den Hunden. Der misslungene Versuch eines Kompromisses mit den realen Verhältnissen, die Entsorgung der Elster in der Tonne, hat ihm offensichtlich nicht nur gar nicht gut zu Gesicht gestanden, sondern auch die Birne weich gemacht. Ganz verblödet ist er aber nicht davon, der Fauxpas und falsche Friede ist ihm nicht entgangen. Er beschließt, die Elster nach dem Spaziergang ordentlich im Garten zu vergraben. Lassen wir also die frühzeitig ent-

lassene Komparse Pia erneut die Bühne betreten. Ich muss ein paar Seiten füllen, und kann nicht so mir nichts dir nichts die spärlichen menschlichen Kontakte Napoohs abbrechen lassen. Napooh steht gerade fassungslos vor einer riesigen Kastanie, mit der er nichts Rechtes anzufangen wusste. Von daher bleibt er stehen erst mal und wartet auf ein Zeichen. Er könnte auch anders, aber er steht noch immer hier und wartet. Es blüht in ihm auf, dass ein Unheil über ihm schwebt, in diesem Fall auf ihn zustrebt, vom Ende der Strasse her. Zu sehen ist noch nichts als die formlose Gestalt, mit bloßem Auge, trotzdem weiß er schon Bescheid jetzt. Freude und Angst überrumpeln ihn, noch bevor er sich entschieden hat welchem Impuls er nachgehen möchte, steht sie schon vor ihm. Wenig überrascht, auch sie, als wären sie täglich hier verabredet, unter der Kastanie. Freut sich auch, maßlos, bis über beide Ohren, und hat die Spuren derselben Angst um die Augen geworfen. Wissen beide nichts zu sagen, und liegen sich schon in den Armen. Kuss, - und Aus.

Verderben wir uns das nicht, indem wir es an die Oberfläche der Sprache ziehen, die von mehr als Erbsensuppen und Elstern nichts zu erzählen weiß.

## Heinz-Georg Behrens

### Gedanken zur Zeit

Wenn die Gartenerde duftet,  
was du spürst, wenn du mit ihr schufstest.

Wenn die Pfingstrose blüht,  
das ist gut für's Gemüt.

Wenn die Dole fliegt,  
der Frieden siegt.

Wenn dir schönes wiederfährt,  
das ist einfach lebenswert.



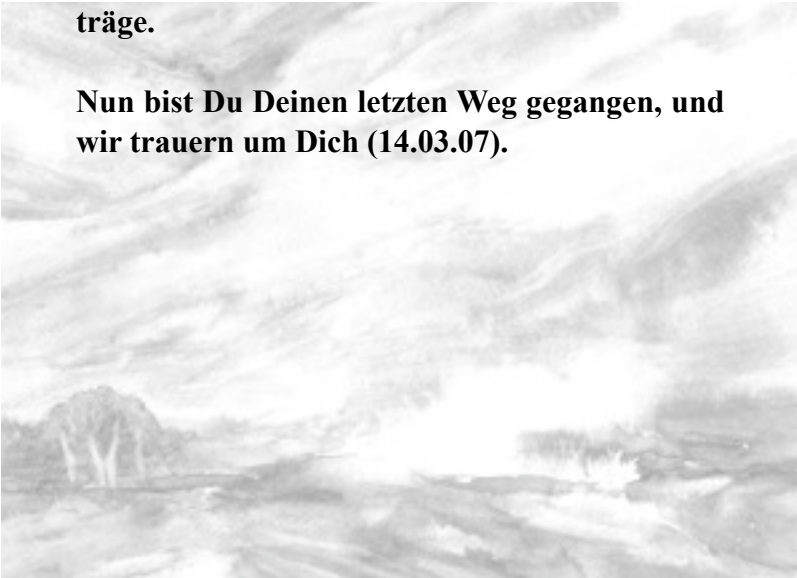
## Thorsten Wiese

### In Trauer um Monika Eichelberg

#### Nachruf

**Nun bist Du aus unserer Mitte gegangen.  
Nach langer schwerer Krankheit verliert Dich  
nun auch der Irrtu(r)m.  
Du warst unsere Malerin, hattest immer gute  
Ideen. Gesagt hast Du nicht viel, die letzte Zeit  
mit Dir war selten. Du fehltest schon, bevor Du  
jetzt für immer gegangen bist.  
In der Zeit, wo ich beim Irrtu(r)m mit Dir ge-  
wesen bin, schätzte ich Deine malerischen Bei-  
träge.**

**Nun bist Du Deinen letzten Weg gegangen, und  
wir trauern um Dich (14.03.07).**





## Ingo Weiknes

### Frühes Drama

Eigentlich hat es ja lange genug gedauert, bis ich mich lieben lernte. Nicht jetzt, sondern in der Zeit davor war es ein Wahnsinn ohne Eigenliebe zu leben.

Es ist vielleicht ein wenig verpönt, von sich zu sagen, dass man sich selbst liebt. Leicht kommt man in den Verdacht, narzisstisch gestört zu sein. In sich selbst verliebt zu sein, hatte nicht nur in der griechischen Mythologie schlimme Folgen...

Trotz aller Unwegsamkeiten meines früheren Lebens verlor ich den Glauben an mich nicht. Doch was musste alles passieren, bis ich so etwas wie Eigenliebe lernte?

Psychotherapeuten würden mich in meine Kindheit zurückführen. Mir zeigen, welche Mängel und Defizite dazu geführt haben und verhinderten, mich selbst zu lieben. Mein früheres Leben war unbarmherzig, fast grausam. Und so ging das Schicksal, oder wie man es nennen will, auch mit mir um. War ich der Gestalter meines Lebens, dessen Unglück in meiner Kindheit lag, oder wurde ich gelebt, weil es das Schicksal so wollte? War ich der Schmied meines Un-glücks, oder hatte ich nur zwei linke Hände, mit denen ich nichts anzufangen wusste?

Ich weiß es nicht. Heute scheint es mir auch unwichtig zu sein. Viel zu oft stand ich ratlos da! Nun ja, die Konsequenzen, die hatte ich zu tragen. Ob ich wollte oder nicht. Doch die Verantwortung für mich...zu gern hätte ich sie abgegeben.

Es gab eine Phase in meinem Leben, da wünschte ich mir, geistig behindert zu sein. Weil ich mir einbildete, also solcher nichts mehr zu merken. Erst später lernte ich, dass auch geistig Behinderte einiges merken!

Der Glaube an mich ließ mich nicht los. Nicht in meiner unglücklichen Ehe, im falschen Beruf, im Alkoholismus, in der Psychose und auch nicht in der Depression.

Es war nicht so, dass ich mich hasste. Nein, ich hatte nicht gelernt, was es heißt: liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Sicherlich, die anderen, die meine Nächsten waren, die liebte ich. Doch mich zu lieben ging dabei unter! Ich wusste ja nichts von mir. Wusste nichts von meinen Talenten, meinem Können, meiner Phantasie. Immer war ich für andere da und funktionierte, bis ich auffällig wurde...

Aber von dort war es noch ein weiter Weg zum Jetzt.

Irgendwann, nach all dem Scheitern, begann ich mich selbst zu rehabilitieren. So wollte und konnte ich nicht mehr weiter leben!

In der Betroffenenbewegung der Psychiatrie-Erfahrenen fand ich das Feld, in dem meine Saat aufgehen konnte. Langsam und nach einigen Rückschlägen- und fällen wandelte sich das Blatt. Indem ich nun für andere sorgte, lernte ich auch für mich zu sorgen. Dabei traf ich auf Menschen, die an mich glaubten und mich in meiner Entwicklung unterstützten.

Es war wie bei der Häutung einer Schlange. Da mussten Ecken und Kanten sein, an denen ich meine alte Haut abstreifen konnte und die neue sichtbar wurde. Sie war farbiger, bunter und schöner. So kamen Dinge zum Vorschein, die zwar in Ansätzen sichtbar geworden waren. Doch dieses zu erkennen, war ich zu blind, zu krank oder zu betrunken.

Die Menschen, die mich unterstützten, lehrten mich, auch die Augen zu öffnen und offen zu halten:“ Herr Weikines, Sie wollten sehen. Nun sehen Sie hin, weggucken können Sie nicht mehr!“ Das war manchmal bitter genug und erschreckend zugleich. Ich lernte, mich nun in einem neuen Licht zu sehen, und stellte mein Licht nicht mehr unter einen Scheffel. Ich tat, was ich tun musste. Und vielleicht ein bisschen mehr.

Heute bin ich mit dem Ergebnis zufrieden. Ich Sorge für mich, passe auf mich auf, schütze mich notfalls, kenne einige von meinen Grenzen und weiß, dass meine Sehnsucht gestillt werden kann. Dass nicht alles so bleiben muss wie es war und ist. Auch, wenn das einige nicht von mir glauben wollten. Nun ja, es ist ja auch mein Weg und meine Liebe.

## Irmgard Hannemann

### Ein großer Schritt

Den größten Sprung habe ich im Dezember vorigen Jahres gemacht. Zum Mitmachen bei unserem Pressefest. Im vorletzten Jahr (Dez. 05) habe ich noch gekniffen und war sehr traurig, als davon erzählt und Bilder gezeigt wurden.

Letztes Jahr waren noch davor geschaltet, Lesungen im Rahmen des Anti-Stigma-Projektes.

Ich merkte, meine Texte kamen an und Fragen zeigten mir, dass da großes Interesse war.

In der Redaktion wählten wir einen Text, der zum Thema passte und nicht zu persönlich - emotional war. Denn da hatte ich noch große Angst, dass beim Lesen alte Ereignisse hoch kamen und mich überschwemmen und mich außer Gefecht setzen würden.

Ja und dann kam der große Augenblick. Ich war ganz ruhig und las meinen Text ohne zu stocken. Ich vergaß, dass ich in der Hand ein Mikrofon hatte und im Saal viele Menschen saßen und zuhörten.

Es war das erste Mal, in einer großen Runde zu lesen und dabei auch noch ein



Mikrofon in der Hand zu halten. Ein Riesensprung und ein tolles Echo. Ich freue mich auf den Dezember 2007. Vielleicht habe ich dann auch genügend Kraft, um auch beim anschließenden Fest mit Buffet dabei zu bleiben.

## Markus Tornow

### Napooh schließt ab

Nähern wir uns der tragischkomischen Figur des Napooh auf eine andere und abschließende Weise. Wenn wir so möchten, gebe ich einige erläuternde Erklärungen ab, um zumindest die größten Missverständnisse aus dem Weg zu räumen. In anderen Worten: ich begeben mich in den Rahmen der Allgemeinverständlichkeit. Inwiefern ein solches Unternehmen in Bezug auf Napooh Aussicht auf Erfolg hat, ja inwiefern darin überhaupt ein Sinn sich ergeben kann, die Antwort auf diese schwerwiegende Frage überlasse ich der Leserin, oder zur Not auch dem Leser.

Erstens: Napooh ist nicht ich. Hierdurch möchte ich zweierlei zur Sprache bringen. Einerseits, dass ich nicht Napooh bin. Ich kenne wohl das eine oder andere seiner Erlebnisse aus eigener Erfahrung, reagiere auf die Welt, die für mich wie auch für I. Bachmann eine einzige Beleidigung ist, anders als er. Ganz und gar anders. Ich werde leicht wütend und trage schlechte Erfahrungen und den Wunsch nach Genugtuung lange mit mir herum. Napooh dagegen scheint ein Heiliger oder ein Hanswurst zu sein. Er versucht erst gar nicht, sich in der Welt der menschlichen Machtbeziehungen erfolgreich durchzusetzen. Falls er überhaupt etwas zu spüren bekommt vom rauen Wind der Wirklichkeit, tritt er kopfschüttelnd und traurig zur Seite (zum Beispiel, wenn Enten sich laut zankend um das bisschen Futter streiten,

welches das Blatt auch nicht wenden kann). Insofern wäre es eine recht unbescheidene Anmaßung von mir, mich selber als Napooh zur Schau zu stellen. Denn zumindest ich halte ihn für einen Heiligen, der sich der verstrickten Welt der Macht restlos entsagt hat. Womit wir bei dem zweiten Aspekt meiner Aussage wären (die Aussage war jene, dass Napooh nicht „Ich“ ist). Er hat kein „Ich“ im klassischen Sinne des Wortes Ich: Das Ich als die Ursache seiner selbst, mit sich selber identisch, männlich, vernünftig und zielgerichtet handelnd. Zumindest die deutsche Klassik von Kant bis Hegel und die neuere amerikanische Philosophie reduzieren das menschliche Sein auf das Ich im Sinne der Alltagsbewältigung und Nützlichkeit. Hiervon haben wir, denke ich, von Napooh nun wirklich nichts zu spüren bekommen. Er torkelt unbeholfen durch die Wirklichkeit wie ein betrunkenener Seemann durch die Nacht. Auch ohne sich näher mit der klassischen Theorie des Menschen anzufreunden, wird mir der Leser gewiss eingestehen, dass mit Napooh im Sinne der so genannten Wirklichkeit kein Staat zu machen ist. Mit anderen, weniger freundlichen Worten: Es ist nichts los mit ihm. Gar nichts.

Zweitens: Da ich nicht Napooh bin, und Napooh nicht ein Ich ist, wird der Einen oder dem Anderen vielleicht die Frage auf der Zunge brennen, ob ich denn einen Menschen wie Napooh kennen würde? Nein, Nein und nochmals nein, ihr heillosen Romantiker, ich kenne keinen wie ihn, und ich kenne auch keinen, der ihm auch nur im Entferntesten ähneln würde. So etwas gibt es nicht in der Welt, und wird es vermutlich auch nie geben. Um über einen längeren Zeitraum auf Erden zu bestehen, muss ein Lebewesen schon

ein Minimum an Durchsetzungsfähigkeit und Machtgebaren an den Tag legen wollen. Immer bloß große Augen machen, ohne ein Interesse an der Erhaltung seiner selbst aufzubringen, so geht's einfach nicht. Die Völker und Kulturen haben sich ihre Ideale vom Menschsein wie Sterne an den Himmel geworfen, um das leuchten zu lassen, wonach die Menschen sich sehnen sollen und dürfen: Jesus Christus für unseren Kulturkreis, Buddha für den asiatischen, und viele mehr, von denen wir nichts wissen. Kein Mensch klaren Sinnes verlangt von den wirklichen und lebendigen Einzelwesen ganz und gar zu einem Überwinder der Wirklichkeit, samt ihrer Notwendigkeiten, zu werden. Entsprechend hat der provinzielle Wanderprediger und Unruhestifter Jesus uns versprochen, dass sein Reich eben nicht von dieser Welt ist (Zitat: „Gebt dem König, was des Königs ist, und Gott das, was Gottes ist“). Das schöne Gleichnis von den Sternen am Himmel, unendlich fern und doch so nah, an welchen die Menschen sich orientieren wie ehemals die Seefahrer, stammt übrigens nicht von mir, sondern von dem Irrenhüsler Friedrich Nietzsche (von dem ich, am Rande bemerkt, auch sonst viel halte.)

Drittens: denke ich, dass ich in den kurzen Geschichten von Napooh meine Meinung über die Welt, in der ich leben muss, ausreichend dokumentiert habe. Damit man mich auch wirklich versteht: Ich spreche von der restlos aufgeklärt und entzauberten Welt seit 1830 in Europa. Mit Schlagwörtern wie „Zusammenbruch der Philosophie“, „Zusammenbruch der geistig-sittlichen Welt“, „Fin du Siecle“, „Heraufkunft von Nihilismus und Dekadenz“, „der Tod des Menschen“ „der letzte Rest der Menschheit“, „der letzte Mensch lächelt und blinzelt“, etc. ist die Maschinisierung und Entmenschli

chung der europäischen Welt vielfach beklagt worden. Ich bin weiß Gott nicht der Einzige, der gar nicht so viel essen kann, wie er sich gerne übergeben würde (wie üblich hat man den redlichen Überbringer der schlechten Nachricht für den Verantwortlichen genommen, und an den Pranger gestellt. Ich erlaube mir hier abermals den Namen Nietzsches zu verwenden). Abermals nehme ich vorlaut die dringende und drängende Frage des Publikums vorweg: Was ich denn nun eigentlich bezwecke? Will ich den Zeitgenossen bloß die Laune verderben, und mit meinen Klagen über die verderbliche Welt unaufhörlich in den Ohren hängen? Will ich etwa eine andere Welt, voll mit Tunichtguten, Faulenzern und Eckenstehern? Will ich zurück in die vormodern-bäuerliche Schwarzwaldwelt mit allem Aberglauben und dem ganzen autoritärem Tamtam in Staat, Gesellschaft und der heiligen Familie? Die Leserin wird es schon ahnen: Ja nun selbstverständlich nicht. Schön wäre, für meinen Geschmack, zweierlei: Erstens würde ich vor Freude in die Hände klatschen, wenn hier und da die Frage wieder aus der Deckung auftaucht, ob mit der modernen Welt seit 1830 tatsächlich das letzte Wort über den Menschen gesprochen ist. Oder anders, ob wir, und damit meine ich in aller erster Linie immer mich, dem gerecht werden, was wir unserem eigenen Begriff nach sein könnten: Wirkliche und lebendige, will sagen: warmherzige, Menschen. Zweitens, und damit meine ich wiederum mehr mich als alle anderen, möchte ich mit Schillers starken Worten rufen: „Mut, ich sag’s ja Mut.“ Nämlich, so füge ich sinnentstellend hinzu, den Mut schwach sein zu dürfen, auch und gerade dann, wenn es bei den Anderen Stärke provoziert. Das wäre die unwirkliche Wirklichkeit der allgemeinmenschlichen

Moral, von welcher der Messias aus Nazaret und der verschrobene Professor Schopenhauer uns auf je ihre Weise, verhalten gesungen haben. Nahezu alle anderen Dichter haben eisern darüber geschwiegen, und vor dem Elend der wirklichen, lebendigen Menschen die Blicke ahnungslos abgewendet (Zusatz: Weiter oben habe ich vom deutschen Idealismus und vom Pragmatismus angloamerikanischer Machart gesprochen. Schande über euch, ihr e-lenden Scharlatane und Weltverdreher. Und über alle, die euch folgen ebenso.) Ich lass es mal den Hagenbuch von Hüsich sagen: „Die Starken sind in Wirklichkeit sehr schwach, und die Schwachen sind in Wirklichkeit ganz stark. Die Schwachen sind zwar aufgrund der vielen Hänselei und Erniedrigung durch die Starken am Ende immer gestorben, aber zumindest haben sie die Güte und die Menschlichkeit, wenn auch nur unterirdisch, am Leben gehalten. Die Starken sind übrigens am Ende auch immer gestorben, und alles sich wichtig nehmen und sich durchsetzen hat ihnen gar nicht groß weitergeholfen“. ( Schönen Dank an Herrn Hüsich, der mir mehr als ein Licht hat aufgehen lassen. Herr Schneider aus Mühlheim sagt übrigens genau dasselbe, nur mit anderen und weniger verständlichen Worten. Auch ihm gebührt mein herzlichster Dank für die vielen lustig-traurigen Lichtblicke. )

Abschließend fasse ich mich und meine Sicht ganz kurz zusammen: Ich bin nicht Napooh, und kann es nicht sein. Denn einen Napooh gibt es nicht, und kann es, so wie die Dinge liegen, auch nicht geben. Keiner scheint ihn unter Tränen zu vermissen hier. So liegt die Welt ganz nutzlos im Argen: Alle müssen sie stark sein, und keiner darf schwach sein. Um das Fass für mich



überlaufen zu lassen, klatscht sich der letzte Rest der Menschheit auch in der Barbarei noch selber Beifall zu. Tosend.

Mehr wollte ich nicht zur Sprache bringen.

