

Heute vor 12 Jahren

Mal wieder im Tagebuch gestöbert. Was hat mich so umgetrieben? Heute vor 12 Jahren? Mit was habe ich mich beschäftigt? Hier ein paar Auszüge:

Dienstag, 23. Januar 2007

Abschied von Mannheim

Im Hintergrund läuft Rosenstolz... traurige und romantische Musik. Schwer und ein wenig kitschig, geeignet, meine aktuellen Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Ich möchte meine aktuellen Gedanken erfassen und packe sie in diesen Text, der keinen besonderen Maßstäben oder Richtlinien entsprechen soll. Nur durch diese „Nicht-Strukturierung“ kann ich den Text authentisch belassen.

Heute habe ich die ersten fünf Kisten gepackt und mit dem angefangen was mir – neben den Menschen – am Wichtigsten ist: alle Bücher und die ersten Ordner. Schön fein säuberlich hab ich sie beschriftet, eine mit „Reise“, die andere mit „Gesundheit“ oder „Philosophie“... all so Dinge, mit denen man sich mal beschäftigt hat. Gefühle, Erinnerungen aber auch Erkenntnisse kleben an ihnen, ich lege sie bildhaft in eine Kiste und beschäftige mich erstmal nicht mehr damit. Die Regale werden leerer und gucken mich fragend an, wollen, dass ich was hineinlege, aber sie bleiben leer, werden nur noch ausgewischt und dann abgebaut. Hier geht ein Leben zu Ende, woanders beginnt ein Neues.

Gestern bin ich durch Mannheim gelaufen und hab mich innerlich auf den Abschied eingestellt. Viel ist hier passiert, seit 5 Jahren lebte ich hier und bedeutende Dinge haben sich in der Stadt der Quadrate ereignet.

Zum einen hab ich meinen Freund hier kennen gelernt und das erste Date gehabt, der Mann, mit dem ich jetzt verheiratet

bin. In dieser Stadt habe ich den Großteil des Alltags abgewickelt und zwei schwere Operationen gehabt. Hier hab ich meine Ausbildung zur Heilpraktikerin angefangen- und wieder abgebrochen. In dieser Stadt hab ich meinen Freundeskreis endgültig wechseln müssen. Hier hab ich erst so richtig angefangen zu schreiben und bis heute nicht mehr aufgehört. Viele Erlebnisse verdanke ich der Stadt, viele Einsichten, viele Erkenntnisse wie ich sein möchte- und wie nicht.

Graue Wände und viele arbeitende Menschen. Krähen wohin man schaut, meistens gehetzte Menschen. Mannheim hat viele Vorteile, aber auch Nachteile. Ein wenig habe ich hier immer den Geist vermisst, den Esprit, inspirierende Menschen mit Ideen. Den meisten Menschen geht es hier um die Arbeit, die Arbeit ist die Religion, auf der sich alles aufbaut und natürlich das Geld. Kultur und Philosophie haben hier leider wenig Platz, was man auch an der Entwicklung der Uni gut sehen kann. Sie wird zu einem Wirtschaftsschwerpunkt ausgebaut, die Geisteswissenschaften werden abgebaut. Große Arenen werden in den Boden gestampft, damit das Volk seine Unterhaltung bekommt, die Feldhamster werden verjagt oder „umgesiedelt“. Die Natur interessiert hier scheinbar niemanden. Man vergisst in manchen Stadtteilen das Grün und die Flächen zum Spielen und „Leben“.

Wenn man durch die Straßen fährt und die Stadt an einem der vielen Punkte verlässt, kann man tlw. noch die Ortsschilder erkennen, wo wahrscheinlich protestierende Studenten das Wort „Universitäts-“ aus „-Stadt“ durchgestrichen haben. Erstaunlich lange haben sich diese Schilder so gehalten, seitdem es das erste Mal in der Zeitung ein Thema war.

Kommen wir zur Zeitung. Der Mannheimer Morgen hat ein paar interessante Seiten am Anfang, die wirklich gut geschrieben sind. Vor allem die Seite 3 enthält gute Hintergrundinformationen, auch die politischen Entwicklungen werden detailliert und meistens treffend kommentiert. Die Rubrik „Übrigens...“ hab ich immer gerne gelesen, genauso die

Klatschspalte und das Wetter (das Biowetter traf meistens zu). Ansonsten gab es meiner Meinung nach zuviel Sportnachrichten und lokale Informationen, die mich nie interessiert haben. So hab ich an der Zeitung meistens eine Stunde Spaß gehabt und sie dann zur Seite gelegt.

In der Stadt trifft man oft Leute, die vor den Geschäften stehen und einem etwas verkaufen wollen... lästige Menschen, die freundlich tun, aber nur ans Geschäft denken. Genauso lästig und stets zunehmend waren die Werbeanrufe, dafür können die Mannheimer aber nichts. Aber die Stadt drückt halt eine Entwicklung aus, die man überall beobachten kann.

Geiz ist geil, Emotionen sind out.

In Mannheim gibt es viele Ausländer, die meiner Meinung nach gut integriert sind und nicht besonders auffallen. Stadtteile gehen ineinander über... man erkennt die Grenzen nicht so. Das ist das besonders Positive an Mannheim, der stets weltoffene und tolerante Charakter. Die Einfachheit und Unbekümmertheit, man könnte fast sagen: quadratisch, praktisch, gut!

Hier gibt es viele Leute, die viel arbeiten müssen. Entspannung und Ruhe findet man in der Stadt nicht. Jeder Park ist überlaufen, überall begegnet man anderen Menschen, nie ist man allein. Alles ist übereinander gebaut, eng gedrängt, laut und hektisch geht es hier zu. Keine Zeit, den Geist baumeln zu lassen... man wird in diesem Strom des Lebens mitgerissen. Und obwohl es so viele Menschen hier gibt, scheint das Wichtigste im Leben sehr kurz zu kommen: die soziale Komponente. Fast nie bin ich mit einem Menschen einfach so ins Gespräch gekommen, noch nicht einmal mit den Nachbarn. Immer musste ich die Gespräche beinahe erzwingen oder mich aufdrängen, was ich ungerne mache. Freundlichkeit endet schnell mit einem Griff zur Hupe, gedrängelt wird ständig.

Die meisten Menschen sind nervös und gehen mit Scheuklappen durch die Straßen. Andere sind störend, werden als lästig

empfunden, weil es so viele der gleichen Sorte gibt.

Ein Großstadtproblem!

Leider, leider, leider..

Was soll man tun?

Weniger Schilder, weniger Hektik, weniger Vorschriften und mehr geistige Weite, das wäre gut!

Ich winke leise und sehe wie die Hochhäuser verschwinden, die engen Wohnungen, die Lichtermeere, der Fluss, der Gestank, der Rauch, langsam wird alles kleiner.. ein hektisches Leben wird weiter, weicher, leerer.

Seelen-Späne

Wo beginnt die Aufrichtigkeit? Bei einem selbst! Und die Ehrlichkeit, die Entschlossenheit, der Mut, die Selbstüberwindung? Auch, würde ich sagen. Die Trauer, was ist das? Ein Kloß, etwas Unausgesprochenes, Verzweiflung? Angst, Beklemmung, das Gefühl nicht zu genügen? Unüberwindbar? Das glaube ich nicht. Das kann nicht sein. Nein, ganz bestimmt nicht! Wenn alles in Veränderung ist, dann werden auch die Probleme zu überwinden sein, eine einfache Rechnung. Was ist hilfreich? Ein Wort, eine Umarmung, ein gemeinsames Essen? Sich in die Augen blicken und sagen, dass man sich mag. An den anderen denken und ihn im Herzen tragen, auch wenn er nicht sprechen kann. Dem blinden Menschen den Weg zeigen, den Gehbehinderten im Rollstuhl schieben. Dem Transgender zeigen, dass andere Menschen auch nur Menschen sind und Fehler machen. Dem Perfektionisten erklären, dass wir keine Maschinen sind, die immer nur drehen und rattern. Sich selbst gegenüber- und das ist das Schwierigste- aufrichtig und ehrlich sein, die Wünsche nicht vergraben, der Bequemlichkeit nicht erliegen, die Trauer nicht ertränken. Das Leben nicht ersticken, sondern annehmen. Die Probleme nicht verteufeln oder nicht sehen wollen. Einfach voll und ganz da sein, bewusst im Leben und

Fühlen. All das ist schwierig, all das kostet Zeit. Nur wenn ich wirklich hingucke und meine Schmerzen begreife und erleben kann, werde ich auch die Möglichkeit finden, sie und ihre Ursachen zu lösen. Manchmal müssen Schmerzen – ob nun körperlich oder seelisch- so stark sein. Nur so kommen wir zu einer Veränderung, die letztendlich davon befreit.

Renovierung eines alten Hauses.

Der Satz, den wir bis jetzt am meisten gesprochen haben: „Das kommt raus!“ Angefangen vom alten Teppich, wo sich bestimmte Hunde schon ausgelassen und einsame Stunden verbracht haben, hinterlassen 200 Jahre Fremd- und Mitbewohner an einem Haus viele Spuren. Die Katzen haben die Wände zerkratzt, einen Kratzbaum gab es nicht oder der war doof. Und es waren viele Katzen! Die Wände meistens alt und grau, Farben die sich widersprechen und hässlich bis verschmutzt wirken. Schlechte Gerüche überall, kein Ort an dem man zu lange sein möchte, wenn man nicht muss und sich nicht dazu entschlossen hätte, diesen Ort zu renovieren. In dem einen Bad sind alte Fliesen aus den 50er Jahren, aha so einen Geschmack hatten die damals also... wohlgemerkt damals. Heute mag man das nicht mehr sehen, wenn genügend Geld und Zeit vorhanden ist, kommen wieder unsere magischen Worte zum Einsatz „Das kommt raus!“ A pro Pos Geld: Das Schwierige ist nun an der Sache, ein altes Haus möglichst effektiv aufzuwerten, dabei soll möglichst viel in Eigenleistung erbracht werden. Materialkosten sind erstaunlich günstig, teuer wird immer nur die Planung und das ein- oder umbauen von Fremdkräften. Dort wo es nicht unbedingt sein muss, möchten wir also alles selbst machen.

Angefangen haben wir mit dem Wand-Durchbruch, der zwei an sich schon große Räume an einer attraktiven Stelle verbinden soll. Somit gewinnt man zwei wesentliche Vorteile: Man verkürzt in einem alten, etwas umständlich gebauten Haus die Wege und erhöht die Nutzbarkeit aller angeschlossenen Räume, vor allem der Bäder. Auf der anderen Seite kann die helle Südseite, auf der naturgemäß das meiste Licht einfällt, auf den dahinter

liegenden Raum erweitert werden. Dann muss der Durchbruch natürlich offen bleiben und man darf keine Tür einbauen. Diesen Vorteil haben wir aber mehr durch Zufall entdeckt. So ein Durchbruch ist sehr dreckig, es entsteht viel Staub, also sollte die Arbeit am Anfang ausgeführt werden. Man braucht nicht viele Geräte, das wichtigste ist eine gute Schlagbohrmaschine mit festem Aufsatz und natürlich die persönliche Sicherheitsausrüstung. Vor allem die günstigen Staubmasken haben uns einen unschätzbaren Dienst in der Verhinderung von Hustenreiz und Staublunge erwiesen. (siehe Bild). Auch ein Gehörschutz sollte unerlässlich sein, sowie feste Schuhe und eine Schutzbrille! Umherfliegende Steinsplinter hinterlassen tage- bis wochenlang Abdrücke auf dem Auge (rote Stellen oder noch schlimmeres!). Wir haben für den Durchbruch der ca. 26 cm dicken Wand aus Porenbetonsteinen einen Bohrer genommen und viele Einzellöcher zum Perforieren der Wand gesetzt. Danach kann man die Wand mit einem Hammer gut und zielgerichtet herraushauen. (Brille!) Wir hatten Glück, die alte Wand hat 45 cm Dicke und an der Stelle war schon mal ein Durchgang gewesen. Porenbeton ist leicht, war also leicht wegzuräumen, aber die Masse an Material sollte nicht unterschätzt werden. Man muss die Böden gut auslegen, am besten mit Holz oder Pappe. Abtransportiert wurden die Steine über das Fenster im 1. Stock, hinaus auf den Hof, wo eine Vorrichtung aus Holzpaletten gebaut wurde, um das Umherfliegen zu vermeiden. Viel Staub und Schmutz entsteht trotzdem. Und der Schutt muss später noch aufwändig entsorgt werden. Ein Hänger ist von Vorteil. Wer will seinen Kofferraum mit diesem Dreck beschmutzen? Den kriegt man kaum raus, überall sitzt er, die Kleidung war ruiniert und in den Schuhen tagelang, also natürlich altes Zeug anziehen!! Dauer mit Vor- und Nachbereitung: ca. 4 Stunden. Und durch die Hilfe zwei netter Freunde noch ein wenig schneller. ☐ (dank an Martin und Christine an dieser Stelle noch mal!!) Ein paar Fotos sollen den Arbeitsablauf dokumentieren. Nächste Woche erkläre ich euch dann, wie man alte, hartnäckige Tapeten ablöst und neue dran klebt! ☐

PS: Da wir im Moment noch kein Internet haben, wird es kritisch mit Kommentaren und Mails beantworten, also bitte immer ein paar Tage Geduld!!

Sonntag, 11. Februar 2007

– Zwischen den Welten–

Zurück in Mannheim. Leere Räume, kahle Wände, Kälte kriecht durch die Ritzen. Die Heizung ist aus. Draußen regnet es, der Himmel ist grau. Bald wird es dunkel.

Wirklich zu Hause fühle ich mich im Moment nirgendwo. Zwischen den Häusern, zwischen den Orten und zwischen den Welten. Dieser Zustand passt irgendwie gut zu einem TS-Menschen, zu einem Menschen „dazwischen“. Letztens habe ich das wieder gehört, dass ich das TS ablegen soll, dass es nicht mehr meins ist, dass ich jetzt eine Frau bin. Menschen, die das sagen, verstehen das Phänomen TS nicht richtig. Wenn man einmal auf einer Seite war, wird man sich immer daran erinnern. Diese Seite ist ein Teil der Erinnerung und somit ein Teil von einem selbst. Das ist das traurige an der ganzen Geschichte und auch der Grund, warum man nicht „normal“ sein kann. Es bringt nichts, andere oder einen selbst zu belügen und diese Tatsache verdrängen zu wollen.

Wie kann man sich das vorstellen?

Nun, nehmt an, ihr wohnt in Deutschland und habt studiert. Ihr habt einen gut bezahlten Job, nette Kollegen, eine kleine Familie und viele Freunde. Alles Dinge, die euch glücklich machen und über die ihr euch definiert. Ob bewusst oder unbewusst. Ihr seid der Bruder, der Kollege, der kompetente Mensch, derjenige aus der Oberschicht, habt einen fetten Wagen und viel Einfluss. Jetzt stellt euch vor, irgendwas nicht Geplantes kommt dazwischen. Ein Krieg vielleicht und ihr müsst fliehen. Ihr könnt jetzt nicht mehr in Deutschland leben, ihr müsst weg, das Land verlassen. In dem Beruf könnt ihr nicht weiterarbeiten, die Familie ist gestorben oder muss

zurückgelassen werden. Ihr müsst jetzt Teller waschen oder den Müll wegfahren. Kennt die Sprache nicht. Habt neue Nachbarn. Kein Auto mehr, kein Prestige, keinen sozialen Rang mehr.

Stellt euch vor, all das was euer Leben gewesen ist, alle Menschen, alle Gewohnheiten müssen sich plötzlich ändern. Oder stellt euch vor, ihr seid durch einen Unfall entstellt und keiner erkennt euch wieder. Ihr geht durch den alten Heimatort, erkennt die Menschen, sie erkennen euch aber nicht. Das ist die Entfremdung. Man ist eigentlich nicht psychotisch, man wird durch die Krankheit psychotisch. Wenn die sozialen Bindungen schlecht waren oder sind, verschlimmert sich das ganze noch. Niemand fängt einen auf. Man ist auf sich allein gestellt.

In ein TS-Schicksal gelangt man durch eine Verkettung von unzähligen Umständen, von denen man die meisten nicht kennt, geschweige denn verhindern kann. Es passiert einfach so, so also ob einem jemand den Boden unter den Füßen wegzieht. In der Phase des Umbruches ist es meist zu spät, etwas zu verhindern. Erkennen muss man vorher.

Und da ist durchaus Trauer, Schmerz des Abschiedes und viele Tränen. Da sind Erinnerungen und Träume, Wünsche die zerstört werden. Und dann kommt jemand und sagt leichtfertig „Vergiss das Ganze. Du hast jetzt ein neues Leben!“ Ist es da verwunderlich, wenn man das nicht kann und durchaus noch tlw. im alten Leben hängt und es nicht loslassen kann?

Wenn jemand einen TS-Menschen akzeptieren und verstehen möchte, dann wäre es wichtig, dass er so was nicht sagt. Vielmehr sollte der Außenstehende darauf Rücksicht nehmen, dass Trauer über den Wandel besteht. Und diese Trauer verarbeitet werden muss.

Wenn ein anderer Mensch stirbt, muss man sich von einem einzigen Menschen lösen.

Das ist schwer genug und sehr traurig. Wenn man selbst TS ist,

stirbt man lebendig und muss sich lebendig von all den Menschen lösen, die einen plötzlich nicht mehr sehen oder reden wollen. Das sind dann durchaus mehr als nur einer. Alle Erinnerungen und Gefühle, die man mit diesen Menschen verknüpft waren, müssen plötzlich gelöst und verarbeitet werden. Die wenigsten wollen mit transsexuellen Menschen was zu tun haben.

Wenn mich ein verzweifelter Mensch fragen würde, was er mit seiner Transsexualität anfangen soll und er nicht geoutet ist, würde ich ihm sagen: „Lös es vorher, versuch den Wechsel zu vermeiden. Überleg dir die Sache gut und hör nicht auf, Fragen zu stellen, nach dem was kommen kann. Überleg dir, wenn du verlieren könntest und stell die Fragen aufrichtig. Frag dich, ob sich das Ganze lohnt und was du eigentlich mit dem Wechsel erreichen möchtest.“

Wenn du es nicht vermeiden kannst, versuch es, in Würde durchzustehen.“

Denn: es kommen neue Menschen, es kommen neue Ereignisse. Es ergeben sich neue Möglichkeiten, neue Anfänge. Man kann die ganzen Trümmer durchaus wieder aufbauen und zu einem neuen Gebäude zusammensetzen. Das man unbewusst immer eine Traurigkeit spürt und manchmal stehen bleiben muss, ist ganz normal. Wichtig ist nur, dass man nicht rückwärts geht.

Montag, 12. Februar 2007

Heute bin ich sehr traurig, weil ich bei meiner Psychologin war und ihr gesagt habe, dass ich nach März nicht mehr komme. Ich weiß nicht warum. Ich war plötzlich traurig und habe keine Lust mehr gehabt, nach Mannheim zu fahren. Ich habe Angst vor dem Fahren und es ist unbequem und teuer. Außerdem denke ich, dass man sich von einer Ärztin leicht lösen müsste, was aber nicht leicht ist. Ich mag sie, das ist das Problem. ... und wenn man jemand mag, kann man sich nicht leicht lösen. Was ist richtig? Auf der einen Seite kann es doch nicht sein, dass man

sich so abhängig macht und seine Probleme nur mit einer einzigen Frau besprechen kann, oder?? Freundschaften wären evt. hilfreicher!

Auf der anderen Seite fühle ich mich schuldbewusst und möchte immer für sie da sein. Sie hüllt sich und ihre Motive in Schweigen, das macht es noch schwerer. Ich habe gesagt, dass ich lernen möchte, mich loszulösen. Sie hat nur still genickt.

Dienstag, 13. Februar 2007

Ein schlimmer Feind ist er, der innere Feind. Bei jedem tritt er anders auf. Bei manchen ist er ein Antreiber, ein ständiger Begleiter im Rücken, der nach immer mehr Höchstleistung verlangt, aber warum? Wenn er unser Glück nur zerstört und uns in den Studel des Lebens (und Sterbens) treibt, dann ist er nicht gut.

Ich habe das Gefühl, dass gewisse Menschen gerne bei mir lesen, aber nichts sagen. Und für diese Menschen schreibe ich die Einträge unter anderem. □

Montag, 12. März 2007

10:30 Uhr

Heute ist ein unglaublich schöner und sonniger Tag! Der erste richtige Frühlingstag. Wir werden im Moment ein wenig von der Welle des Umzugs mitgetragen, aber das ist auch mal schön, sich diesem Prozess einfach hinzugeben und nicht ständig nachzudenken oder anzuhalten (wobei auch dafür noch genug Zeit bleibt).

Ich habe im Moment wieder eine Neigung zu Depressionen und eine Vermutung, dass es mit dem Alkoholkonsum zusammenhängt, der auch etwas höher als normal ist. Letztendlich komme ich zur Erkenntnis, dass es in Rodenbach wahrscheinlich so weitergehen wird wie in Mannheim und keine wirklich größeren Änderungen zu erwarten sind. Ich denke, dass ich mich der Kunst und JFK-Studios hingeben werde und mit aller Kraft und

Anstrengung unser Haus renoviere. Das Letztere hat sogar Priorität. D.h. die nächsten Wochen und Monate werde ich versuchen, eine gesunde Mischung aus Arbeit und „nur“ Kunst herzustellen. Ich habe ausgerechnet, dass ich nur drei Stunden am Tag am Haus arbeiten muss, um rechtzeitig (innerhalb eines Jahres) fertig zu werden.

Um weiterhin der Gesellschaft zu dienen, werde ich natürlich auch weiterhin bloggen. Ich überlege mir mal ein paar Themen. Auch die Kontakte sollen weiter ausgebaut werden. Später ist noch eine Menge Haushalt und Packen angesagt. Bald haben wir auch Internet in Rodenbach.

18:50:07

Zurück in Mannheim. Seufz. Eine kleine Oase der Ruhe, ansonsten nur Stress. Mir ist noch was eingefallen, was ich machen könnte: Zurücklesen alter Tagebucheinträge, um herauszufinden, was ich damals so gedacht habe. Ansonsten packen.. die linke Hand schmerzt und hält vom Schreiben ab.

Montag, 5. März 2007

Aspekte des Umzugs

Warum sind Umzüge eigentlich so belastende Situationen? Kann sein, dass es manche Leute besser wegstecken als andere, weil sie keine Gefühle haben oder keine zulassen. Aber wenn man ein emotionaler Mensch ist, sind Umzüge auf jeden Fall anstrengend. Alles gewohnte verändert sich. Das traute Heim, die Sicherheit der eigenen vier Wände, die Bezugspunkte, die täglichen Wege, alles was man kannte und woran man sich gewöhnt hatte, verschwindet plötzlich und muss einem neuen Leben weichen. Wenn man weit wegzieht, verändern sich die Freunde, die Nachbarn und die Bekannten. Man tauscht alte Freunde gegen neue aus, wechselt den Therapeuten, die Kinder gehen in eine andere Schule, der Mann fährt auf einer anderen Autobahn. Viele der Veränderungen sind eigentlich nur oberflächlich und genau das ist es, was mir manchmal so Angst

macht. Das man ein austauschbares Leben führt. Dass die Dinge, mit denen man sich beschäftigt unwichtig und beliebig sind. Dass man an den wesentlichen Aspekten eines „sinnvollen“ Lebens vorbeilebt. Was nützt es, wenn man nur die Art und Weise des Konsums ändert, wenn man es sich nur bequemer macht im neuen Leben? Dann hat es doch keinen Sinn. Bei einem Umzug versuche ich immer, die Aspekte meines Lebens zu verbessern, die ich vorher vernachlässigt habe, die also zu kurz gekommen waren oder die einfach nicht entwickelt werden konnten, weil die Kraft gefehlt hat. Projekte und Wünsche, die untergegangen waren, haften manchmal in den alten Wänden, mit dem Staub auf den Schränken kam der Staub auf den Ideen. Man hat sie weggestellt wie einen alten Schuh, den man nicht mehr sehen mag. Andere Ideen sind wie Samen, die nur noch niemand eingepflanzt hat. Sie sind zwar da, aber haben keinen Boden gefunden. Der Umzug, also der Neuanfang bietet so einen Boden und die Möglichkeit zur Entstaubung. Man kann die vergessenen Dinge wieder aktivieren, man kann sich neue Sachen ausdenken und einen Schritt nach vorne machen. Der Verlust des Gewohnten, schmerzhaft wie er ist, bedeutet auch Geburt eines Neuen, Hoffnung, Freude und Sinn im Leben. Kein Mensch kann ohne diese Verluste leben, jeder muss sich damit zurechtfinden. Verdrängt man diese Tatsache und klammert immer nur am Alten fest, wird man eines Tages, wenn es unabwendbar ist, nicht mehr damit zurechtkommen. Oder anders gesagt: Man muss lernen, mit dem Verlust zu leben, weil er dazu gehört.

Schmerzt der Umzug und ist er lästig, möchte man lieber „alles beim Alten“ belassen, so kann man sich in Erinnerung rufen, dass solche Veränderungen zum Leben gehören und einen nicht unwesentlichen Aspekt des menschlichen Leidens ausmachen (wie der Buddhist sagen würde).

Es geht also darum, durch anstrengende Situationen zu lernen, wie man sich darauf einstellt. Bei einem Umzug muss man also lernen, was für praktische Dinge zu tun sind (Abmeldungen, Kisten packen, Wohnort erkunden, etc.), aber auch die

innerliche Einstellung und die Gefühle überprüfen, so dass das Ganze nicht in einer Depression oder in Streit mit dem Partner endet. Die praktischen Dinge führen irgendwann dazu, dass man sich heimisch fühlt, dass der neue Wohnort vertraut und der eigene wird. Genauso kann man es mit den Gefühlen machen, so dass man eines Tages sagen kann: Ich hab mich daran gewöhnt. Ich hab den Schmerz verarbeitet. Ich bin wieder glücklich!

So leben wie man will. ☐

Buchtipps

Erich Fromms „Haben oder Sein“ ist mein Buch des Monats... und das kommt nicht nur daher, dass ich im Moment einen Monat brauche, um es ganz zu lesen. Nein vielmehr reizen mich die fundamentalen, auch heute noch gültigen Aussagen, die er über unsere Gesellschaft trifft. Sind die anderen Bücher von ihm noch etwas komplizierter, so schafft er es diesmal, die wesentlichen Thesen in zwei Hauptrichtungen zu kanalisieren und anschaulich herauszuarbeiten.

Im Wesentlichen wird zwischen dem Haben- Typus und dem Sein- Typus unterschieden und diese werden an vielen Beispielen detailliert erklärt. Diese Charakterisierung scheint mir in unserer heutigen konsumorientierten Gesellschaft gültiger als je zuvor. Wir haben fast vergessen, dass es noch ein „Sein“ gibt, ein Nicht-Streben, ein Nicht-Besitzen, einfach nur ein So- Sein, das sich nur dem Glücklichen offenbart.

Der Haben- Typus besitzt Wissen, er besitzt einen Glauben, er besitzt eine Sprache, aber er ist seltsam tot und lebt das Leben nicht. Im Grunde negiert er das Leben und die Veränderung. Er klammert sich an das Unveränderliche, an das Maschinelle und Unbelebte und begreift die chaotischen Veränderungen nicht, die das Leben ausmachen.

In diesem Buch wird außerdem beschrieben, wie die Fesseln des Besitzes und des Strebens nach mehr Macht und Einfluss dazu beitragen, den Menschen vom Leben selbst zu entfremden (und

ihn täglich in die Selbst-Entfremdung treiben, wenn er nichts dagegen unternimmt).

Damit liefert es die geistigen Mittel und Anleitungen für den Leser, sich aus diesem Kreislauf des Unglücklich-Sein zu befreien und zu mehr positivem „Sein“ zu kommen. Aber der Leser muss aktiv lesen und sich dabei selbst reflektieren können, sonst nützt das schönste Buch nichts. Also vor allem ein Buch zum therapeutischen Lesen.

Selbsterkenntnis nach sieben Jahren

In den letzten sieben Jahren habe ich mich nicht wesentlich verändert. Das ist eine erschreckende Erkenntnis, wenn man sich überlegt, wie ich mich damals gefühlt habe und was für Erwartungen ich an das Leben gehabt habe. Man geht immer mit so Träumen durch das Leben, mit großen Seifenblasen im Kopf, die tlw. aus dem Mund blubbern, man möchte etwas verändern, etwas „wirklich großes probieren“ und am Ende bleibt man doch wieder nur normal und klein und unwichtig und einfach nur ein einzelner Mensch. Wie komme ich zu dieser Erkenntnis und was bedeutet sie für den Menschen im Allgemeinen?

Durch das Schreiben von Tagebüchern seit genau sieben Jahren bin ich zu dieser Erkenntnis gekommen. Und die wichtigste Ableitung daraus ist meiner Meinung nach diese: So toll ein einzelner Mensch auch sein möchte, so toll seine Fähigkeiten auch sind, er verblasst, sobald er sich mit zwei oder mehr Menschen vergleicht. Die anderen sind nicht nur wichtiger und bedeutender, sie sind durch die Masse auch einfach besser und bewirken mehr. So ist das mal wieder eine These, die jeglichen Egoismus als unsinnig und Ressourcen verschwendend herausstellt. Der Egoismus, egal in welcher Form er auch auftritt, ist immer der natürliche (innere) Feind des Menschen und nicht zu unterschätzen. Das um sich selbst kreisen löst keine Probleme. Es kann sein, dass man es mal machen muss, dass es mal die Zeit erfordert und „man seine Wunden leckt“.

Aber es sollte kein Zustand sein, der gesund ist und auf die Dauer gelebt werden sollte. Meiner Meinung nach sollte es für jeden Menschen die natürliche Aufgabe im Leben sein, den Egoismus zu verringern und sich mehr um andere zu kümmern. Es ist einfach die Quelle für Glück und Zufriedenheit. Man kann das nicht begreifen, indem man den Satz einfach liest und ihn dann zur Seite schiebt. Man muss darüber nachdenken und diese „These“ in der Realität anwenden. Man muss überlegen, wodurch man wirklich glücklich wird und warum. Oft ist die natürliche Empfindung des Menschen so, dass er zuerst an sich selbst denkt, dass ist so was wie ein Selbstschutzmechanismus, eine natürliche Selbstliebe, die wir auch brauchen. Nur wenn wir uns selbst lieben, haben wir auch die Fähigkeit, andere zu lieben. Soweit so gut. Haben wir das erkannt, können wir unsere Anstrengungen auf andere Menschen ausweiten und zusammen mit ihnen leben und nicht gegeneinander. Zugegeben das ist heutzutage sehr schwierig und es erfordert sehr viel Energie. Wenn man einfach nur herumsitzt und darauf wartet, dass sich andere um einen kümmern und mit Liebe überschütten, wird man schnell feststellen, dass es so gut wie nie(!) passiert. Alle anderen Menschen warten auch darauf, also was tun? Man kann hier nur den aktiven Weg wählen und versuchen, anderen mit Liebe zu begegnen. Nur so wird die Grundlage für eine bessere Gesellschaft geschaffen, wo die Liebe wie eine Ware als Überschusskapital erzeugt wird und dann hoffentlich allen zu teil kommen kann. Wohlgermerkt, dies ist eine Theorie, sollte aber nicht unbedingt eine bleiben.