

## Bewohnte Menschen

Manche Menschen scheinen im Stand-by-Modus durchs Leben zu gehen. Sie sprechen, lachen, freuen und ärgern sich und doch sind sie nicht so richtig da. Etwas in ihnen scheint zu fehlen. Aber was? Ich versuche gerade einen Namen dafür zu finden, es irgendwie dingfest machen zu können. „Inneres Kind?“ Klingt zu abgedroschen. Und das was ich meine hat mit dem Lebensalter auch gar nichts zu tun. „Seele?“ Nee, das ist zu umfassend. Ich kann diesen Menschen doch nicht ihre Seele absprechen. Ich nenne es jetzt mal etwas kitschig „Sternenglanzmodus“.

Der Sternenglanzmodus ist glaube ich kein Ausnahmezustand, sondern eine eigentlich gesunde und normale Sensibilität. Und trotzdem etwas sehr Großes. Es fühlt sich an wie die Ausweitung der Seele auf alles, was mich umgibt. Beim Stand-by-Modus befinde ich mich dagegen eigentlich in einem Notzustand. **Ich bücke mich, mach mich klein und schnell mir ein Kopfkissen um den Schädel**, damit ich mir nicht dauernd die Stirn anhaue. Und dann erstarre ich wie im Märchen in dieser Körperhaltung. Alles ist abgedämpft. Ich komme ziemlich geräusch- und reibungslos durchs Leben. Aber, so habe ich es mal in einer Kurzgeschichte formuliert: „Ich lege Wert darauf, in der Lage zu sein, eine Verzweiflung zu fühlen, die bis zum Erdmittelpunkt reicht und ein Glück, das sich über alle Sterne erstreckt. Wie soll ich sonst merken, wie groß ich bin?“

Der Unterschied von Stand-by zu Sternenglanz ist existentiell. Und trotzdem ist uns gewöhnlich weder das eine noch das andere bewusst. Warum? Wenn wir in einem Modus sind wird er für uns sofort Welt und damit unsichtbar. Es ist verrückt: wenn uns das Geld abhanden kommt, tun wir alles um das zu ändern. Wenn uns eine ganze Dimension von Empfindungsmöglichkeiten abhanden kommt merken viele von uns es noch nicht einmal. **Wir meinen, unsere Leere wäre eine Eigenschaft der Welt.**

Schauen Sie sich mal in einer Buchhandlung um. Das erste was Sie sehen sind wahrscheinlich Buchcover die irgendetwas mit Blut zu tun haben. Sehr oft rinnt es tiefrot von den Buchdeckeln. Dahinter wird zerstückelt, vergewaltigt und vergiftet. Das Bedürfnis, das Leben in seiner existentiellen Dimension wahrzunehmen, wird von einem Markt bedient. Aber es ist für viele nur ein Ersatzprodukt für etwas, das das Leben nicht mehr bietet. Oder Netflixserien. Manche bedienen in schon geradezu pornografischer Weise unsere Emotionen und machen süchtig. **Es ist so, als würde man das Gehirn mit einer Elektrode stimulieren.** Ich habe den Eindruck, dass immer mehr Menschen ihre seelischen Bedürfnisse an eine gewinnorientierte Dienstleistungsindustrie delegieren. Wer das eigene Erleben quasi den Profis überlässt, kann sich ganz gut im Stand-by einrichten. Zum Erleben von Glück trägt das eher nicht bei. Nur zur Sicherheit: ich möchte Netflix & Co nicht verteufeln. Manche Filme sind wahre Kunstwerke vor deren Machern ich mich nur verneigen kann.

Ich kann bei diesem Artikel aus viel Selbsterfahrung sprechen. Ich bin die meiste Zeit meines Lebens im Stand-by-Modus herumgelaufen. Das „Eigentliche“ fehlte. Es schien tiefgefroren in einem unbekanntem Winkel meiner selbst auf bessere Zeiten zu warten. Mir war das durchaus schmerzlich bewusst. Aber dieser Schmerz war dumpf, so wie alles dumpf war. Die existentielle Dimension des Lebens war nicht spürbar. Nur eine traurige Erinnerung wie die Melodie einer Spieluhr aus der Kindheit. Und dann war er plötzlich doch da - der Sternenglanzmodus. Hervorgerufen durch ein berührendes Gespräch, ein Naturerlebnis oder eine Musik. **Dann war alles verwandelt wie ein Schwarzweißfilm, der plötzlich Farbe bekommt.** So wie in dem Film „Pleasantville“. Jetzt war ich voll da im Leben. Alles war herrlich aufregend. Und ich dachte: das bin ich, das ist das Leben und jetzt bleibt das so. Und jedes mal starb das Wunder wieder. Es verwelkte. Einfach so. Oft schon am nächsten Tag. Und dann war es, als hätte es diesen schönen Moment nie gegeben. Er war wie aus meiner Erinnerung getilgt, weil ich gar nicht mehr in der Lage war, diese Empfindungsdimension überhaupt als Möglichkeit wahrzunehmen. Ich war ein Mondmensch. Ich konnte nicht selbst leuchten. Dabei wäre ich so gerne ein Sonnenmensch gewesen.

Menschen im Stand-by-modus wirken unbewohnt. Wie gehe ich mit diesen Menschen um? Lange Zeit (und leider manchmal auch heute noch) habe ich sie verachtet. Wohl vor allem, weil sie mir einen Spiegel vorgehalten haben. Psychologisch ist das nachvollziehbar. Aber ich tue diesen Menschen damit unrecht. Es ist ja keine Entscheidung, „unbewohnt“ zu sein. Es ist auch kein Zeichen von moralischer Schwäche, in diese Falle geraten zu sein. **Für mich waren unbewohnte Menschen „falsch“.** Ich bewunderte die authentischen, in sich selbst verwurzelten Menschen. Die waren die Helden. Ich wollte sein wie sie und versuchte mich zu disziplinieren, mich aufzuraffen und laut „hier bin ich“ zu rufen. Das hat überhaupt nicht geklappt. Weil ich etwas fundamental verwechselt habe. Wenn man seine Persönlichkeit ändern will, kann man nicht mit der gleich Logik operieren wie bei der Neuausrichtung eines Unternehmens. Ich wollte mich verhaltenstherapeutisch maßregeln, mich Schritt für Schritt zu einem „richtigen“ Menschen entwickeln. **Das ist, als wollte man einen Wald mit Lego nachbauen.** Das sieht immer nach Lego aus und nie nach Wald. Ich war total in die Denk- und Machbarkeitsfalle geraten. Wie im Märchen musste ich Jahrzehnte durch den (inneren) Wald irren, um dahinter zu kommen. Was ist denn die Logik, mit der man sich neu ausrichtet? Ich möchte es mal als angewandte Poesie beschreiben: Den Sternen zuhören. Sich berühren lassen. Den eigenen Garten mit Ruhe bestellen. Warten. Auf das innere Meer schauen. Aufgeben und Verzweifeln. Fasziniert leiden. Mit einer Feder ein Fenster einschlagen. Vertrauen. Das Alphabeth der Sternbilder entschlüsseln. Wieder auftauchen... Bitte führen Sie diese Reihe fort.