

**Emotionale Instabilität: Erstens kommt es anders und zweitens als mensch denkt.** Lukas Huppenbauer

Eigentlich war ein kraftvoller Brief zum Thema Eigenwille geplant. Elegant hätte ich den Bogen gespannt, von persönlichen zu gesellschaftlichen Krisen. Der Bedeutung des Eigenwillens auf den Wegen der Rückgewinnung eigener Ressourcen, aber auch der Bedeutung des Eigenwillens im Arbeitsumfeld und als Bürger und Bürgerin der Demokratie. Zur Anregung des Querdenkens hätte ich Regula Stämpfli erwähnt, eine Schweizer Politikwissenschaftlerin oder auch John Ioannidis, Professor der Medizin an der University of Stanford. Nicht zuletzt hätte ich Daniel Kehlmann, den aktuell erfolgreichsten, deutschsprachigen Schriftsteller zitiert. Das tue ich trotzdem noch, weil sich die Frage der Risikoabwägung in jeder Art von Krise stellt: *«Aber viel mehr beschäftigt mich: Wie kommen wir aus dieser Situation hinaus? Wenn wir auf Jahre beim Einkaufen Masken tragen, wäre das unangenehm, aber noch das geringste Problem angesichts der Eingriffe in unsere Grundrechte. ... Aller Wahrscheinlichkeit nach müssen wir als Gesellschaft einen Weg finden, mit dem vergrößerten Risiko zu leben. ... Ich behaupte nicht, dass unser Leben mit dieser Krankheit einfach weitergehen kann wie bisher. Aber es muss doch irgendwie weitergehen, und es gibt für mich keine akzeptable Variante, in der unsere Freiheitsrechte, für die ja schliesslich auch viele Menschen gestorben sind, langfristig derart eingeschränkt werden. Und wir gewöhnen uns schnell an alles, auch an Freiheitsbeschränkung.»* (NZZ am Sonntag 17.5.20)

**Und dann...****Nichts geht mehr.****Der Boden ist weg.****Ich falle.**

Emotionale Instabilität, wie ich sie – *gefühlte seit immer* - kenne, kommt so plötzlich wie ein tropischer Regenguss. Das Blatt kann sich innert Sekunden fundamental wenden. Nichts was eben war, gilt noch. Alles, **wirklich alles** was sicher schien, ist dahin.

Ich habe mich entschlossen, ein kleines Stück dieser Situation hier zu teilen. Denn Peer im psychiatrischen Umfeld zu sein, bedeutet mir, berührbar und transparent zu sein. Nicht nur in meiner Fähigkeit mit Krisen umzugehen. Auch in meiner Verwundbarkeit. Dort zumindest, wo dies auch für andere Menschen von Nutzen sein kann und vielleicht bewegt.

Nicht vermittelbar ist die eigentliche Tragweite des Verloren-Seins. Mir ist keine Sprache dafür bekannt. Kein Wort. Kein Ton. Kein Bild. An der Oberfläche funktioniere ich noch eine Weile auf Automat weiter. Üblicherweise humorvoll. Mein Inneres bleibt

unsichtbar. Wer mich gut kennt, wird merken, dass mein Blick flattert. Ist der Boden weg, macht der Körper mit. Alles an mir zittert zart und schwächelt. Es ruft Alarm. Nicht Kampf-Alarm. Den kenne ich von früher. Drauf hauen, wenn nichts mehr geht. Nein, eher Flucht-Alarm. *Um Himmelswillen, flieh.* Mit einem Suchtgedächtnis, welches



Holzschnitt Selbstporträt Klinik Südhang 2017

mit 14 seine ersten Schritte nahm und mit 15 erstmals beinahe in den Tod führte, 39 Jahre gut genährt ist und mich selbstredend nicht einfach so verlässt, ist leicht nachvollziehbar, wohin die Flucht mich zieht.

Alte Muster sind in diesen Situationen nah. **Wirklich mächtig und kraftvoll.** Gemessen an den wenigen vier Jahren Erfahrungen mit neuen Strategien, sind Jahrzehnte althergebrachter Strategien wie Highways, die sich in diesen Zeiten zu neonhell erleuchteten Offenbarungen weiten. Warum mir nicht wieder *weh tun*? Warum nicht einfach fort, alles hinter mir lassen und stürzen, wie einst und immer wieder? Die Schwäche, die sich ausbreitet, lässt wenig mehr zu, als nur noch aufgeben. Die Flut der widersprüchlichen Gefühle tobt. Ja, warum nicht einfach aufgeben.

Flashbacks rücken näher. Verzweiflung streichelt meine Haut. Es ist dieselbe und doch eine andere Welt. Kalt und heiss zu gleich. Komm mir nah und bleib mir weg. Chaos. Nicht nur kein Boden. Auch keine Linie. Kein Himmel, keine Leine, kein Netz, kein Strand, alle Farben und keine. Irrer, aller und kein Sinn.

Was ich eben noch sagte, schrieb, dachte und meinte: Wie ein fremdes Hemd. Ich weiss, es wären Hände und Herzen da. Menschen, die mit mir fallen und fliegen würden. Weil sie mich mögen. Mir zugeneigt sind und ich Teil ihres Lebens und ihrer Herzen bin. Nur: Ich bin vakuumiert. Weder ein Hinein noch ein Hinaus. Alle Wortmacht dahin. Wenn ich dich anrufe, was soll ich sagen? Wie nur teilen, was in mir ist...

Ich lerne. Und sendete vorgestern jemandem tatsächlich eine Sprachnachricht. Das gab es noch nie. Und ich schreibe diesen Text. Sprach gestern mit Menschen. Teilen ist ein wirkungsvolles Geschenk auf dem Weg der Selbstermächtigung. Und doch aber bleibt: Vieles meistern wir allein.

In kraftvollen Tagen arbeite ich an meinem inneren Haus. Erarbeite Strategien. Lehre mich und andere. Übe mich. Es und ich, wir sind nicht mehr einst. Ich nutze die kleinste Lücke, um mich daran zu erinnern. *Überblick gewinnen, Lukas, Überblick gewinnen! Distanz finden! Atmen. Überblick, Atmen.* Wie ein Mantra: *Überblick, der Rettungsring. Atmen, der Anker.*

Was ist die kleinste Einheit? Wenn es richtig eng wird, richtig schwierig, ist die kleinste handhabbare Perspektive der Herzschlag. Von Puls zu Puls. *Das schaffst du, das geht. Tedem, Tedem, Tedem...* Wenn es leichter geht, die Atemzüge. Atmen lassen. Atemzug zu Atemzug leben. Leben bis zum nächsten Atemzug. *Das geht. Ein Atemzug noch. Und noch einer.*

*Erinnere dich, Lukas: **Du lebst, weil du dich entschieden hast zu leben.***

*Lass atmen. Lebe, von Atemzug zu Atemzug.*

*Nicht handeln!* Ganz wichtig in diesen Zeiten. Zumindest für mich. Alles zurückziehen. Fühler, Arme, Beine, Ohren, Riecher, den Blick senken. *Schrumpfen.* Die Angriffsfläche verkleinern. *Shutdown. Lockdown.* Alles unwesentliche sein lassen. Fokus. Überleben. Atmen. Nächster Schritt: Diese Stunde. Bis Mittag. Bis Abend. Zielgerechte Häppchen formen.

Schlafen. Wenn's geht. Morgen ist ein neuer Tag. Ein neues Leben. Memento: *«Ich lebe, weil ich mich entschieden habe, zu leben.»*

Aushalten. Aushalten ist jetzt Kerngeschäft. Standhalten. Oder gern auch liegend. Wie ein Kleinkind, in Kissen und Decken gepackt. Auch mit 57. *Tu, was dir hilft, zu überleben.* Diesen Herzschlag, diesen Atemzug, Diese Stunde. Diesen Tag. Diese Nacht. Diese Woche.

Immer wieder versuchen und wenn es nur kurz ist: Überblick zu gewinnen. Von diesem Hügel aus, vielleicht sogar kleine Fluchten zulassen dürfen. *Das ist OK.* Perspektiven finden. *Wissen, dass es vorbei geht.* Jede Sekunde Überblick schafft Entlastung. Identifiziert zu sein, mitten drin und nichts anderes zu sein. Was manchmal prima ist, ist jetzt fürchterlich. *Diese Kraft in uns, die den Ausgleich will, möge sie doch wirken.* Zulassen. Einlassen. Loslassen. Und doch auch wieder kämpfen. *Um dein Leben kämpfen!*

Zwei Tage später. Ich bin wieder etwas geformter. Ein neuer Brief, länger, weil der ursprüngliche organisch mit einfließt. Auch das passt: *«Da wir keine Inseln sind, ist eigene Weg zu gehen, Eigenwille durchzusetzen oft auch mit Reibung, mit Auseinandersetzung und Konfrontation verbunden. Vielleicht doch eher mit Scheitern, ‚Niederlagen‘ oder Kompromissen verbunden, als mit reinem Gelingen. Dies ist eine Kunst für sich, das würdevolle Einstecken, Gras fressen und auf Knien gehen. Den aufrechten Gang und den aufrichtigen Blick erhalten können, selbst in der Beschneidung des eigenen Wollens. Und Tuns.»*

Scheitern. Ja, oft scheitert mein eigener Wille auch an Kräften und Schwächen in mir selbst. Den aufrechten und aufrichtigen Umgang damit zu finden. Würdevoll der zu sein, der ich nun mal in aller Widersprüchlichkeit, Vernarbung, Verletzlichkeit und Unsicherheit bin, das ist mir ein grosses Anliegen. Und damit anderen Menschen vielleicht auch den Raum zu öffnen, sich darin wieder zu finden, zu geben und leben lassen zu dürfen.

Das Scheitern ist gleichzeitig auch ein Gelingen. Vielleicht ist der Wille jenen Brief und diese Pläne umzusetzen gescheitert. Und ja, die Ferientage im Tessin muss ich lassen zu Gunsten des Safe-House in den eigenen paar Wänden, die ich jetzt brauche, wie der Fisch das Wasser. Aber ich gelinge im Überleben.

Ich gelinge in diesem neuen Brief. Ich gelinge in anderen Möglichkeiten, die sich öffnen. Emotionale Instabilität mag für viele Menschen, die ich kennen gelernt habe, ein Fluch sein. Mir ist sie vor allem eine Lehrerin und ein Quelle der Flexibilität und der Kreativität. Dank der lebenslangen Instabilität kann ich mich sehr schnell auf neue Situationen einstellen. Ich bin anpassungs- und adaptionsfähig. Mein Lebenswille ist stark, ich erhole mich schnell, finde Wege, wo keine sind, trinke jeden sicheren Tag froh wie Honigmilch, kann mir Welten erfinden, die es nicht gab, gebe Worten neue Bedeutung und atme – bildlich gesprochen - unter Wasser.

A propos Wasser: In meinem Bad liegen Gedichte zum Lesen. Sehr empfehlenswert! Einer meiner liebsten Sterne am Lyrik-Himmel ist Hilde Domin. Passend zu den Entwicklungen des Tages las ich diese Zeilen:

#### GEGENGEWICHT

*Wie kann ich*

*In meinem blauesten Kleid*

*Und riefe ich alle die blühenden Zweige*

*Alle Nachtigallen zu Hilfe*

*Wie kann ich mit Lachen oder mit Tränen*

*Das Gleichgewicht halten*

*Der anderen Schale*

*In der die Welt liegt*

*Eine Nuss aus Blei?*

Ich teile ihren Streit mit der Welt da draussen. Und hadere zugegeben oft mit den Begebenheiten auf dieser schweren Nuss. Doch in Tagen wie diesen verstehe ich die Frage nach dem Gegengewicht auch in mir selbst. Ein Blei in mir, bei allem Mühen und Blühen, wie kann ich es tragen. Eine Frage, die uns alle vielleicht manchmal umtreibt.

Ein weiteres Detail aus dem ursprünglichen Brief zum Eigenwillen möchte ich hier noch erwähnen. In Deutschland gibt es in Corona-Zeiten nur ganz wenige Bühnen, die regelkonform live vor Publikum spielen. Das *Deutsche Theater* in Göttingen unter dem Schweizer Intendanten Erich Sidler hat ein Corona-Stück viren-sicher inszeniert. Das Stück läuft ab wie eine Autowaschanlage. Zwölf Autos können pro Abend in die Tiefgarage, das Stück dauert insgesamt eine

Stunde. Gespielt wird «Die Methode» nach einer Vorlage von Juli Zeh. Der Protagonist Moritz Holl pocht auf sein radikales Recht als Individuum, auch auf das Recht, unglücklich oder krank zu sein. «Das Leben ist ein Angebot, das man auch ablehnen darf». Doch er lebt in einer Art Gesundheitsdiktatur, welche die Menschen bestraft, wenn sie nicht gesund leben.

Selbstverständlich ist dieses Stück im aktuellen Zusammenhang als Denkanstoss gemeint. Ich erwähne es hier, weil ich sein «Recht auf Krankheit» oder wie ich in meinen Worten sagen mag, das Recht auf Lebendigkeit, auf freien Ausdruck innerer Bewegungen, weil ich eine krisenfreundliche Gesellschaft in mein Herz und auf meine Fahne geschrieben finde. Mir selbst das Recht zu geben, instabil, ausserordentlich, krisenhaft zu sein, war ein Schlüssel auf meinem Weg. Es scheint mir ein Hebel auf jedem Weg der Wiederentdeckung eigener Kraft zu sein. Meine Erfahrung als Betroffener und als Begleitender zeigt mir, dass der *Druck*, ein Anderer, ein «Gesunder» zu werden, immer destruktiv wirkt. Die heilsamen Situationen sind die, in denen wir uns für Momente ganz zeigen dürfen, wie wir jetzt sind und uns fühlen. Veränderung liegt in der Natur des Lebens und in uns selbst angelegt. Dafür braucht es keinen Druck. Es gibt in jedem und jeder von uns diese Kraft, die uns in die Balance bringen will. Wir brauchen aber die Freiheit, die Prozesse ausleben zu dürfen. Dieses Recht auf Krisen, auf Wendungen. Das allein gibt uns die notwendige Zeit und den Raum, die Entwicklung und Entfaltung nachhaltig zu erfahren und immer wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Wir sind für euch Krisenbewegte, Fachmenschen, Angehörige da. Und wir wissen, die Grenzen sind fließend. Betroffen vom Leben sind wir alle. Zum Glück!

Wir grüssen euch herzlich. Das PEERLE-Team.

**PEERLE-Infos: direkt ☎ : 041 319 95 03**

**Die Info- & Beratungsstelle ist für Besuchende ab dem 10. Juni 20 wieder von 14 – 17 h geöffnet.**

Bisherige PEERLE-Briefe. Peer-Arbeit traversa, Luzern