

VANESSA VOIGT VAN BARBASS

EIN AUSZUG AUS DEM BUCH

Experiment Mensch

матрёшка

KAPITEL EINS

Der Moment, in dem sie dir einen Namen geben

von Vanessa Voigt van Barbass

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

Über den Erhaltungstrieb

TEIL I

Der Feind bist du selbst, bevor es ein anderer ist

01 **Bist du krank, oder sagt man dir das nur?** IN DIESEM AUSZUG
02 Warum dir niemand sagen kann, wer du bist
03 Aufgeräumt nach außen, Rumpelkammer im Kopf
04 Wenn nichts je genug ist
05 Das Kopfkino, das dich gefangen hält

TEIL II

Zwischen den Beinen und im Kopf, der Krieg, den keiner zugibt

06 Was du dir nicht traust zu begehren
07 Sex, das Begehren und die Sucht, begehrt zu werden
08 Mit dem Finger auf andere, die Hand in der eigenen Tasche
09 Akzeptieren heißt nicht gutheißen
10 Wo hört Rücksicht auf, wo fängt Selbstverlust an

TEIL III

Blut ist dicker als Ehrlichkeit

11 Dein Kind, dein Käfig?
12 Ehrlich verletzen oder freundlich lügen
13 Sie kennen dich noch von früher

TEIL IV

Die Schublade hat deinen Namen schon drauf

14 Deine Meinung ist nicht du
15 Wer hat dir gesagt, was Erfolg ist?
16 Gut oder böse ist die falsche Frage
17 Die Lücke, die sofort wieder gefüllt wird

TEIL V

Wir haben aus nichts gelernt

18 Wir wissen es besser und tun es trotzdem

SCHLUSS

19 Radikal akzeptieren, trotzdem handeln

VORWORT

Über den Erhaltungstrieb

EXPERIMENT MENSCH · MATROSCHKA

Es gibt eine Regel, die niemand einem Lebewesen beibringen muss. Wird das Territorium zu eng, wird die Bedrohung zu groß, kippt das Verhalten nicht Schritt für Schritt, sondern ganz und sofort, ohne jede Verhandlung. Genauso kam der Tag, an dem die Wohnung nicht mehr meine war, meine Kinder nicht mehr bei mir geschlafen haben und der Boden, auf dem ich Jahre gestanden hatte, einfach nicht mehr da war, ohne Vorlauf, von einem Moment auf den nächsten. Aber Vorboten gab es. Ich war in einer Situation verstrickt, in der andere längst gesagt hätten, das bringt nichts mehr, geh, und ich bin trotzdem geblieben, nicht weil ich die Zeichen nicht gesehen habe, sondern weil ich mich für genau diese Situation entschieden habe, aus Gründen, die in diesem Moment mehr gewogen haben als jede Warnung.

In der Evolutionsbiologie gibt es ein einfaches Gesetz. Unter extremem Druck verändert jede Zelle ihre Struktur, und sie fragt dabei weder nach Moral noch nach Gut oder Böse, sie tut, was nötig ist, um nicht ausgelöscht zu werden, und fragt niemanden um Erlaubnis. Genau das ist in mir passiert, in der Nacht, in der ich zum ersten Mal keine Adresse mehr hatte, als mein Gehirn nicht gefragt hat, ob das gerade fair ist, sondern einfach umgeschaltet und den Zivilisationsmodus abgeschaltet hat.

Ich war obdachlos, ohne Bett, ohne eine Tür, die ich hinter mir hätte zumachen können, nur mit dem, was ich am Körper trug. Man glaubt, man kennt dieses Gefühl, aus Filmen, aus Nachrichten, aber man kennt es nicht, es fühlt sich an wie eine Amputation, bei vollem Bewusstsein, ohne Betäubung, und wie bei jeder Amputation lernt der Körper danach, mit weniger zu gehen, weil er keine andere Wahl hat.

Und dann kamen die zehn Jahre, in denen ich gekämpft habe, gegen eine Bürokratie, die keine Gesichter hat, nur Aktenzeichen, gegen Machtgefüge, die sich gegenseitig decken, gegen die schiere Erschöpfung, mich noch einmal aufzurappeln, nachdem der Boden schon weg war, zehn Jahre, um überhaupt zu begreifen, dass ich mir die ganze Zeit die falsche Frage gestellt hatte.

Ich wusste, was passiert, wenn man so eine Geschichte teilt, weil die Gesellschaft einfache Kategorien liebt, weil wer fällt, diesen bestimmten, gesenkten Blick bekommt, und weil Mitleid oft nichts anderes ist als eine elegante Methode, sich Distanz zu verschaffen, den anderen in die Schublade „Opfer" zu stecken, um sich selbst nicht mit der Härte der Realität auseinandersetzen zu müssen. Also habe ich geschwiegen, und ich hab mir daraus eine Regel gemacht, an die ich mich bis heute halte, erzähl nie jemandem deine ganze Geschichte, bevor du weißt, ob er sie gegen dich verwenden wird.

Aber das Schweigen deckt nur die Hälfte ab, und die andere Hälfte ist die, die wirklich wiegt.

Was ich bis heute kaum jemandem erzähle, ist die andere Seite dieser Geschichte, dass ich Gewalt erfahren habe, aber sie auch angewendet habe, dass ich nicht nur die Person bin, der etwas angetan wurde, sondern auch diejenige, die selbst Grenzen überschritten hat, nicht aus Bosheit, sondern aus Erschöpfung, aus Überlebensinstinkt, aus einem Zustand heraus, in dem das Nervensystem das Denken einstellt und der reine Erhaltungstrieb übernimmt. Es gibt keine Version von mir, die das schönredet.

Und es gibt eine Spielart davon, über die noch weniger gesprochen wird, die Gewalt, die man nicht für sich selbst anwendet, sondern für jemanden, den man liebt, aus Loyalität, aus Wut über das, was diesem Menschen angetan wurde, weil sich das in dem Moment gerechter anfühlt als jede Anzeige, jedes Verfahren, jede Geduld. Nur weil das Motiv edler aussieht als der eigene Zorn, verändert das nichts an der Handlung selbst, es verändert lediglich die Erzählung, die man sich im Nachhinein über sie erlaubt, denn eine Grenzüberschreitung im Namen eines geliebten Menschen lässt sich moralisch eleganter verpacken als eine im eigenen Namen, auch wenn beide auf demselben Boden gewachsen sind und aus demselben abgeschalteten Zivilisationsmodus stammen.

Wenn dieses Buch eine einzige Wahrheit über uns alle freilegen soll, dann diese.

> Die Grenze zwischen Täter und Opfer verläuft nicht zwischen zwei Menschen. Sie verläuft mitten durch dieselbe Person.

Und kaum jemand hat den Mut, diese Doppelmoral bei sich selbst einzugestehen.

Das Verfahren zog sich über Jahre, mit Dutzenden Parteien, die sich gegenüberstanden wie vor einem einzigen großen Gericht, aus dem es keinen Ausgang zu geben schien, in dem zwangsläufig auch Gutachter und Psychologen saßen, die Akten führten, Verhaltensmuster analysierten, kategorisierten, als würden sie einen Fall gegen mich aufbauen. Während sie von außen auf uns blickten, habe ich mir selbst die Frage gestellt, die ich bis heute nicht endgültig beantwortet habe. Suche ich hier gerade nur nach Zuspruch? Will ich mich wirklich selbst kennenlernen? Oder laufe ich in Wahrheit vor der eigenen Konsequenz weg?

Niemand hat mich „repariert". Ich habe mir die Kontrolle über mein eigenes Leben nicht zurückgeholt, weil mich jemand therapiert hätte, sondern weil ich mich einfach angepasst habe, Schritt für Schritt, ohne dass es dafür damals einen Namen gab, ohne einen Plan, ohne eine klare Frage, die ich mir bewusst gestellt hätte, eher in einem Zwischenzustand, übergangsweise, in dem der Körper einfach weitergemacht hat, während der Kopf noch gar nicht begriffen hatte, was gerade mit mir passiert war. Erst im Rückblick sieht das aus wie eine Entscheidung, in dem Moment war es einfach das, was ich konnte. Überleben braucht keine Erlaubnis.

Dieses Buch ist kein Ratgeber. Es enthält keine fünf Schritte zur Selbstfindung. Es enthält die Fragen, die man sich erst stellt, wenn die Illusionen abgefallen sind.

Wenn du in diesem Buch etwas von dir wiederfindest, deine Scham, deine Doppelmoral, deine Wut, deine Sehnsucht, deine Lügen, die du dir selbst erzählst, dann ist es nicht, weil ich dich kenne. Es ist, weil wir uns alle mehr ähneln, als wir zugeben wollen.

Ich bin kein Vorbild. Ich bin ein Experiment. Genau wie du.

KAPITEL EINS

Der Moment, in dem sie dir einen Namen geben

EXPERIMENT MENSCH · MATROSCHKA

Irgendwann hat dir jemand einen Namen gegeben für das, was du bist. Nicht den, den du im Ausweis stehen hast, einen anderen. Vielleicht stand er in einem Attest, in nüchterner Amtssprache. Vielleicht flog er dir mitten in einem Streit an den Kopf, im Affekt entfahren wie eine Beleidigung, die zufällig zutreffend klang. Du bist einfach zu viel. Du übertreibst. Mit dir stimmt was nicht. Und irgendwann hast du aufgehört, dich zu fragen, ob das überhaupt stimmt, und angefangen, dich nur noch zu fragen, wie du das Ding wieder loswirst.

So fängt es fast nie mit einer Diagnose an. Es fängt mit einem Satz an. Mit einem Blick, der dich ansieht, als wärst du ein Gerät mit Wackelkontakt. Und das Miese daran? Der Satz muss nicht mal von einem Fachmann kommen. Ein Elternteil reicht. Ein Partner. Eine beste Freundin, die es „nur gut meint". Ab diesem Moment schleppst du ein Etikett mit dir rum, das du dir nie ausgesucht hast, und richtest dein ganzes Verhalten danach aus, es wieder loszuwerden.

Eine ehrliche Frage, bevor es weitergeht. Wann war das bei dir? Wer war die Person? Und was genau hat das seitdem mit dir gemacht?

DIE DIAGNOSE-GESELLSCHAFT

Wir leben in einer Zeit, die keinen Zustand mehr einfach so stehen lässt. Jede Unruhe bekommt einen Kurs, jede Traurigkeit eine App, jede Beziehung ein Coaching, jede Kindheit im Nachhinein ein Trauma, das „aufgearbeitet" gehört. Auf jeder zweiten Plattform erklärt dir wer, woran du „eigentlich" leidest, bevor du selbst überhaupt gefragt hast. Bindungsstil, Trigger, inneres Kind, toxische Dynamik, die Sprache der Psychologie ist zur Umgangssprache geworden, und mit ihr eine stille Grundannahme, die kaum noch einer hinterfragt. Mit dir stimmt wahrscheinlich was nicht, du hast es nur noch nicht benannt.

Das ist jetzt schon einige Jahre her, aber ich kenne jemanden, der sein Kind verloren hat. Nicht irgendwann, nicht abstrakt, sondern in einem Jahr, das er bis heute nur in Bruchstücken erinnert. Die Trauer kam nicht in ordentlichen Wellen, sie kam wie ein Einbruch, mitten in einem ganz gewöhnlichen Dienstag, beim Anblick eines Kinderschuhs im Flur, der nie wieder gebraucht werden würde. Ganz normale Trauer, so unerträglich sie war. Die Art, die es nicht anders geben kann, wenn ein Mensch verliert, was ihm das Wichtigste auf der Welt war.

Die erste Reaktion aus seinem Umfeld war kein Arm um die Schulter, kein Schweigen, das man einfach aushält. Es waren zwei Ferndiagnosen, im Abstand von wenigen Wochen, von Menschen, die ihn beide wirklich mochten. Seine Tante, die ihn seit seiner Kindheit kannte, nahm ihn beiseite und sagte, das klinge nach einer komplizierten Trauerreaktion, vielleicht sogar nach einer beginnenden Depression, er solle sich das lieber mal fachlich anschauen lassen. Sie meinte es nicht böse. Sie hatte selbst einmal einen Bruder verloren und sich damals durch Jahre Therapie gekämpft, und aus ihrer eigenen Erfahrung heraus war das der einzige Weg, den sie kannte, um so etwas zu überstehen. Ein Kollege, der ihn eigentlich schätzte, schickte ihm wenig später einen Link zu einem Artikel über komplizierte Trauer, dazu den Satz, das könne doch nicht gesund sein, wie lange das schon andauere, er solle sich das mal in Ruhe durchlesen. Auch er wollte nur helfen, auf seine Art.

Er wollte in diesem Moment nur eins, dass ihn jemand hält, ohne ihm gleichzeitig zu sagen, dass mit seiner Art zu trauern etwas nicht stimmt. Stattdessen bekam er zweimal ein Etikett aufgeklebt, von Menschen, die es beide gut meinten, während das Grab noch frisch war.

Wann genau haben wir aufgehört zu glauben, dass ein Mensch einfach so sein darf, wie er gerade ist? Wann wurde aus „mir geht's schlecht" automatisch „ich muss bearbeitet werden"? Und was, wenn diese Grundannahme selbst das Problem ist, nicht das, was wir eigentlich fühlen?

Ich will hier keinem die Therapie madigmachen, der sie wirklich will und wirklich braucht, aus freien Stücken, weil sie ihm hilft. Darum geht's hier nicht. Es geht darum, dass wir eine Kultur gebaut haben, die den Ist-Zustand nicht mehr aushält. Die sofort einen Plan will, eine Diagnose, den nächsten Schritt, eine Methode. Kaum einer fragt noch. Muss das gerade überhaupt bearbeitet werden? Oder darf es einfach nur da sein?

Und dabei übersehen wir das Naheliegendste. Nicht jeder unruhige, widersprüchliche, unbequeme Teil von dir ist ein Makel. Manche sind einfach eine Facette.

DIE MATROSCHKA

Stell dir eine Matroschka vor. Die kleinste Figur ganz innen ist genauso echt wie die äußerste, die alle zuerst sehen. Keine ist die „richtige", keine die „falsche". Sie gehören zum selben Ding, ineinander verschachtelt, jede mit eigenem Gesicht, und keine von ihnen würde freiwillig zugeben, dass es die anderen überhaupt gibt.

Du hast eine Schicht, die funktioniert, pünktlich ist, liefert, lächelt, sich zusammenreißt, die Schicht, die andere meinen, wenn sie dich beschreiben, weil sie die einzige ist, die man je zu Gesicht bekommt. Und du hast eine, die nachts wachliegt und sich fragt, ob überhaupt noch etwas davon stimmt, eine, die wütend wird, sobald keiner mehr hinschaut, eine, die begehrt, wofür sie sich schämt, eine, die einfach nur müde ist, ohne einen Grund nennen zu können, den irgendjemand für ausreichend hielte. Alle sind du, jede mit ihrer eigenen Rechnung, die sie im Stillen führt, und keine hat je bei einer der anderen um Erlaubnis gefragt, bevor sie übernommen hat. Nicht die eine „echt" und der Rest „Fassade". Alle echt, gleichzeitig.

Was du nicht vollständig kennst, kann dir auch niemand vollständig entreißen, kein Ermittler, kein Gutachter, kein Mensch, der dich unbedingt auf eine einzige Version von dir festnageln will. Die Schicht, die nach außen liefert, wird nie zugeben, dass sie um drei Uhr nachts jemand vollkommen anderes ist, und die, die um drei Uhr nachts wachliegt, hat kein Interesse daran, tagsüber die Verantwortung für Termine zu übernehmen. Genau darin liegt keine Störung. Darin liegt die Struktur.

Die Frage ist nicht, welche dieser Schichten „krank" ist und raus muss. Die Frage ist, ob du mehrere davon gleichzeitig aushältst, ohne eine wegzutherapieren, wegzuerklären oder wegzuschämen. Genau das ist das Experiment, um das es in diesem Buch geht. Nicht eine Schicht zur Wahrheit erklären und den Rest entsorgen. Alle stehen lassen.

WER HAT DAS RECHT, DICH ZU BENENNEN?

Wer sagt eigentlich, dass wir krank sind? Wer legt fest, dass das, was du tust oder fühlst, falsch ist? Ein Handbuch? Eine Statistik über das, was die Mehrheit „normal" nennt? Jemand, der selbst nie in deiner Situation stand?

Stell dir vor, ein Fremder betritt dein Haus, während du nicht da bist. Er geht durch jeden Raum und hängt an jede Tür ein Schild mit einem Namen, den er sich selbst ausgedacht hat. Aus dem Kinderzimmer wird der Raum deiner Bindungsangst. Aus der Küche wird der Ort deines Kontrollzwangs. Du kommst nach Hause, siehst die Schilder,

und weil sie so offiziell aussehen, mit fremder Handschrift und Fachbegriffen, fängst du irgendwann selbst an, so über dein eigenes Haus zu reden. Ein paar Jahre später zeigst du Gästen deine Wohnung und benutzt die Namen, die ein Fremder erfunden hat, als wären es deine eigenen.

Du weißt selbst, wann dir was guttut und wann nicht. Das ist keine romantische Behauptung, das ist schlicht wahr. Niemand spürt deinen Körper, deine Müdigkeit, deine Freude, deine Angst so unmittelbar wie du selbst. Du hast einen Mund, um das zu sagen. Du hast ein Gefühl, das dir Bescheid gibt, oft Jahre bevor irgendeine Diagnose es könnte. Und trotzdem geben wir diese Autorität ständig ab, an Ärzte, an Ratgeberbücher, an Algorithmen, an Partner, an die eigene Mutter. Wir fragen alle, bevor wir uns selbst fragen.

Ich sage nicht, dass äußere Perspektiven wertlos sind. Manchmal sehen andere etwas, das wir selbst nicht sehen können, weil wir mittendrin stecken. Aber es gibt einen Unterschied zwischen „jemand hilft mir, klarer zu sehen" und „jemand entscheidet für mich, was mit mir los ist". Das eine ist Unterstützung. Das andere ist Enteignung.

FÜHLEN STATT ERKLÄREN

Vielleicht geht es gar nicht darum, alles rational zu erklären und in ein sauberes Raster zu pressen. Ich glaube, das ist der größte Irrtum unserer Zeit. Dass wir jedes Gefühl erst verstehen müssen, bevor wir ihm glauben dürfen. Dass Wut erst legitim ist, wenn sie eine saubere Ursache hat. Dass Trauer erst echt ist, wenn sie einen anerkannten Auslöser vorweisen kann. Ein Gefühl braucht keine Erlaubnis. Es ist längst da, bevor du es erklärt hast.

Ich erinnere mich an eine Szene aus meiner Kindheit, die für mich bis heute exemplarisch ist. Ich hab geweint, aus Gründen, die mir selbst nicht ganz klar waren, und die erste Reaktion des Erwachsenen im Raum war nicht, mich zu halten. Es war die Frage, warum ich denn jetzt weine. Als müsste ich erst eine Rechtfertigung einreichen, bevor meine Tränen ein Aufenthaltsrecht bekommen. Ich hab in diesem Moment gelernt, dass ein Gefühl ohne Erklärung offenbar nicht zählt, und diese eine Lektion hat mich Jahre gekostet, wieder loszuwerden.

Vielleicht geht es darum, den Ist-Zustand erst mal anzunehmen, genau so, wie er ist, ungeschönt, unbequem, ohne ihn sofort in eine Erklärung zu zwingen, und erst danach zu entscheiden, was du damit machst. Nicht fühlen, analysieren, rechtfertigen, dann vielleicht handeln.

Sondern fühlen, annehmen, handeln.

AKZEPTANZ IST KEINE KAPITULATION

An der Stelle höre ich schon den Einwand, den ich mir selbst am häufigsten gemacht habe. Heißt das nicht, ich finde mich einfach mit allem ab? Dass ich aufhöre, an mir zu arbeiten, mich weiterzuentwickeln, Dinge zu ändern, die wirklich geändert gehören?

Nein. Das Gegenteil. Solange du im Widerstand gegen den Ist-Zustand steckst, solange ein Teil deiner Energie damit beschäftigt ist zu leugnen, was gerade ist, es zu beschönigen oder zu bekämpfen, bleibt dir keine Kraft, um wirklich was zu verändern. Akzeptanz ist nicht das Ende der Bewegung. Sie ist die Voraussetzung dafür.

Man kann nur von dem Punkt losgehen, an dem man wirklich steht, nicht von dem, an dem man gern stehen würde. Das ist der Unterschied, um den's in diesem Buch geht. Es geht nicht darum, wie ich das los werde, was ich bin. Es geht darum, was ich mache mit dem, was ich bin, jetzt, ehrlich, ohne Umweg über eine Diagnose, die mir irgendwer verpasst hat.

Ein Beispiel, das ich gerade ständig höre. Jemand verliert durch den Umbruch, den KI gerade in ganze Branchen treibt, den Job, der noch gepasst hat, und übt notgedrungen etwas aus, das ihm eigentlich fremd ist, nur um über die Runden zu kommen. Und dann kommt das Umfeld. Sei doch dankbar, dass du überhaupt was hast. Pass dich an. Bild dich weiter. Geh mit der Zeit. Alles gut gemeint, manches davon sogar richtig. Und trotzdem sitzt in diesem Menschen die ganze Zeit ein leises, stures Nein. Das bin nicht ich.

Kapitulation wäre, dieses Nein zum Schweigen zu bringen, weil es gerade unbequem ist, sich einzureden, der Job sei eh okay, man solle sich nicht so anstellen, andere hätten es schlechter getroffen. Akzeptanz ist das genaue Gegenteil. Ehrlich anerkennen, ja, ich mache diesen Job gerade, ja, mein Umfeld erwartet, dass ich mich anpasse, und trotzdem, ohne Widerspruch, das leise Nein stehen lassen, das dir jeden Tag sagt, dass das nicht ist, wer du langfristig sein willst. Aus genau diesem ehrlichen Ja-und-Nein, nicht aus der Verleugnung des einen oder des anderen, kommt die Kraft, tatsächlich weiterzusuchen, statt sich für immer in etwas einzurichten, das von Anfang an nicht gepasst hat.

DIE BEQUEMLICHKEIT DER DIAGNOSE

Es gibt einen Grund, warum wir so bereitwillig Etiketten annehmen, sobald uns wer eines anbietet, und der Grund ist unbequem. Eine Diagnose entlastet. Wenn ich weiß, was ich bin, muss ich mich nicht mehr fragen, warum ich so handle. Das Etikett übernimmt die Erklärung für mich. „Ich bin halt so, ich hab X" ist leichter zu ertragen als „Ich hab mich in dieser Situation so entschieden, aus Gründen, die ich mir selbst erst noch eingestehen müsste."

Ich kenne jemanden, der sich, sobald es unbequem wird, hinter einer einzigen Erklärung versteckt. Mein präfrontaler Cortex tickt halt einfach anders, das ist neurologisch belegt. Nicht falsch, wahrscheinlich sogar zutreffend. Aber auch nicht die ganze Wahrheit. Unter dem Etikett liegt jedes Mal eine Entscheidung, heute nicht anzurufen, heute nicht zu liefern, heute nicht Wort zu halten. Das Etikett hat die Entscheidung übernommen, und die Person, die eigentlich dafür geradestehen müsste, ist plötzlich unsichtbar geworden, versteckt hinter einer Diagnose.

Auch das Umfeld hat was davon. Ein Etikett macht dich berechenbar. Bist du „die Ängstliche" oder „der Konfliktscheue" oder „die mit dem Helfersyndrom", weiß jeder, wie er mit dir umzugehen hat. Bequem für alle, außer für dich selbst, wenn du eigentlich was ganz anderes bist als das, was man dir gerade aufgeklebt hat.

Ich hab selbst erlebt, wie leicht man ein Etikett übernimmt, nur weil es genau in dem Moment fiel, in dem man am verletzlichsten war. Und wie schwer es danach wieder abgeht, nicht, weil es stimmt, sondern weil man sich irgendwann selbst daran gewöhnt hat, durch diese Brille auf sich zu schauen.

DAS NETZ UND DIE 1-PROZENT-LÜGE

Es gibt eine Diagnose, die sich gar nicht wie eine anfühlt, weil sie nicht im Attest steht, sondern im Feed. Du bist noch nicht optimiert. Sie kommt freundlich daher, mit Statistiken und Erfolgsgeschichten statt mit einem Fachbegriff, aber die Grundannahme dahinter ist exakt dieselbe wie bei jedem Etikett, von dem dieses Kapitel bisher erzählt hat. Mit dir stimmt etwas nicht, du hast nur noch nicht die richtige Methode gefunden. Ihr bekanntester Slogan gerade ist so simpel, dass er sofort einleuchtet. Werde jeden Tag nur ein Prozent besser, und in einem Jahr bist du ein völlig anderer Mensch. Klingt vernünftig. Klingt nach Kontrolle. Ich bestreite gar nicht, dass an der Mechanik was dran ist, kleine, wiederholte Veränderungen summieren sich,

das ist Biologie, keine Erfindung von Instagram. Aber die Frage, die dabei nie gestellt wird, ist dieselbe Frage, um die es hier die ganze Zeit geht. Ein Prozent wovon, und nach wessen Maßstab, wenn du mit dem Rest ganz allein bist?

Es gibt Orte auf dieser Welt, an denen Menschen uralt werden, ohne einen einzigen Tag ihres Lebens zu tracken. Nicht weil sie diszipliniert sind. Sondern weil um sie herum ein Netz gespannt ist, geknüpft lange vor ihrer Geburt, Nachbarn, die sich seit sechzig Jahren kennen, Familie, die nicht wegschaut, wenn einer fällt. Niemand dort führt eine App für seine Gewohnheiten. Niemand zählt Prozentpunkte. Der Grund, morgens aufzustehen, hat nichts mit einer To-do-Liste zu tun. Er hat damit zu tun, welchen Platz man in einem Gewebe aus Menschen hat, das einen hält, ob man will oder nicht.

Der Westen hat dieses Netz durchgeschnitten und uns dafür eine App in die Hand gedrückt, die anzeigt, wie diszipliniert wir gerade fallen. Wir nennen das Selbstoptimierung. In Wahrheit ist es eine Anleitung, wie man ohne Netz möglichst elegant abstürzt, allein, gemessen, in sauberen Prozentschritten.

Stell dir vor, du würdest einem Hundertjährigen aus so einem Dorf von der 1-Prozent-Methode erzählen. Von Apps, die Disziplin messen. Von der Idee, dass ein Mensch allein, jeden Tag, ein kleines Update braucht wie eine Maschine ohne Garantie. Ich glaube, er würde dir nicht widersprechen. Er würde einfach nicht verstehen, wovon du redest, weil in seinem Leben nie die Grundannahme entstanden ist, auf der die ganze Methode steht. Dass du komplett allein bist mit dir und dich deshalb ständig selbst reparieren musst.

Er braucht keine Methode, weil er nie allein war mit dem Problem.

Ich will nicht so tun, als wäre an der Neurowissenschaft nichts dran. Es ist erwiesen. Unser Gehirn ist plastisch, Synapsen bilden sich um, je nachdem, was wir wiederholt tun, denken, fühlen. Es gibt Menschen, die genau davon gelebt haben, die gezeigt haben, wie man dem Gehirn beibringt, anders zu arbeiten, wenn man weiß, wie es tickt. Das ist echt. Das will ich niemandem kleinreden.

Aber ich frag dich, was unter all den Prozentpunkten eigentlich noch übrig bleibt. Ich hab zehn Jahre Prozess hinter mir. Ich bin geflüchtet. Ich war von einem Tag auf den anderen obdachlos, kein Bett, keine Adresse, nichts als das, was ich am Körper trug. Und ich sag dir ganz ehrlich, in diesem einen Moment wäre mir jede App, jedes Tracking, jede sauber steigende Prozentkurve komplett egal gewesen. Was mir gefehlt

hat, war kein Prozent. Was mir gefehlt hat, war ein Netz. Und was mich am Ende wirklich aufgefangen hat, war kein System. Es war ein Mensch. Ein Bett für eine Nacht. Ein Satz, der nicht urteilte.

> Die 1-Prozent-Methode ist kein schlechtes Werkzeug für eine Gewohnheit. Aber sie ist die falsche Antwort auf eine Katastrophe. Eine Flucht ist keine Gewohnheit. Obdachlosigkeit ist kein Tracking-Fehler. Manche Dinge brechen dich nicht, weil du zu wenig optimiert bist. Sie brechen dich, weil du allein warst, als sie passiert sind. Und dagegen hilft kein Prozent. Dagegen hilft nur ein Mensch, der bleibt.

Genau das ist der Betrug, an dem wir alle mitmachen, und er ist nur die neueste Verkleidung für das Etikett, um das es in diesem Kapitel die ganze Zeit geht. Wir behandeln jede Krise, als wäre sie eine schlechte Angewohnheit, die man mit genug Disziplin wegtrainiert. Manchmal ist die einzige ehrliche Frage nicht, wie ich ein Prozent besser werde, sondern wer mich hält, während ich gerade nicht funktioniere, sondern nur überlebe. Diese Frage lässt sich nicht tracken. Sie lässt sich nur beantworten, wenn du aufhörst, dich selbst wie ein Projekt zu behandeln, das noch nicht fertig ist.

EIN GEDANKENSPIEL

Stell dir vor, du wachst morgen auf, und keiner in deinem Leben hätte dir je gesagt, dass mit dir was nicht stimmt. Kein Kommentar über deine Art zu fühlen. Keine Bemerkung, du seist zu emotional, zu distanziert, zu anstrengend, zu empfindlich, zu hart. Du wärst einfach du, ohne die Stimmen im Kopf, die dir ständig sagen, welcher Teil von dir korrekturbedürftig ist.

Was würde in diesem Moment noch als „Problem" übrig bleiben, rein aus deinem eigenen Empfinden, ohne fremde Stimme? Ich tippe, verdammt wenig. Die meisten Dinge, die wir an uns „reparieren" wollen, sind gar nicht unser eigenes Urteil. Es ist ein geliehenes.

Das heißt nicht, dass gar nichts an dir je verändert werden müsste. Es heißt nur, bevor du losgehst, um irgendwas an dir zu „heilen", lohnt sich eine ehrliche Zwischenfrage.

Ist das mein Wunsch, oder ein geliehener?

WARUM DAS DER AUSGANGSPUNKT FÜR ALLES WEITERE IST

Ich beginne dieses Buch bewusst mit dieser Frage, weil sie unter allem liegt, was noch kommt. Jedes Thema hier, Begehren, Verrat, Elternschaft, Freundschaft, Gesellschaft, Schuld, landet irgendwann an derselben Weiche. Beurteile ich das gerade nach meinem eigenen Empfinden? Oder nach einem geliehenen Maßstab, den mir irgendwann irgendwer als „normal" verkauft hat?

Lernst du diese eine Unterscheidung, geliehenes Urteil von eigenem Empfinden zu trennen, verschiebt sich beim Lesen der nächsten Kapitel was. Du fängst an, bei jeder Frage, die ich dir stelle, zuerst zu prüfen, wessen Stimme hier gerade wirklich antwortet.

INNEHALTEN

„Wessen Stimme antwortet hier gerade wirklich?"

EXPERIMENT MENSCH · MATROSCHKA

DREI UHR NACHTS

Es ist drei Uhr nachts. Du liegst wach. Kein äußerer Lärm, keine akute Bedrohung. Und trotzdem läuft dein Gehirn auf Hochtouren, als stünde dein Überleben auf dem Spiel.

Die erste Frequenz ist fast lautlos. Mit dir stimmt was nicht. Du versuchst, sie wegzudrücken, drehst dich um, machst die Augen zu. Aber der Prozess läuft schon. Dein Kopf fängt an, Beweismaterial zu sammeln. Er gräbt einen Satz von vor drei Jahren aus. Den Blick deiner Mutter, als du sieben warst. Die Beiläufigkeit, mit der dich mal wer entwertet hat, ein Wort, das der andere längst vergessen hat und das sich bei dir festgefressen hat wie ein Zeckenkopf.

Mitten in der Nacht eröffnest du ein Verfahren gegen dich selbst. Du bist die Anklage. Du bist das Beweismittel. Du bist das Urteil. Das ist der eigentliche Abgrund. Du brauchst längst keinen äußeren Feind mehr, der dich verurteilt. Du hast das System perfekt verinnerlicht. Du richtest dich selbst hin. Effizient, gründlich, ohne jede Gnade.

Bevor du dieses Buch als den nächsten Versuch liest, dich zu „reparieren", stell dir eine einzige Frage.

Was, wenn diese nächtliche Stimme nicht recht hat,
sondern einfach nur alt ist?

Sie wirkt unanfechtbar, weil sie eine ausgetretene Autobahn in deinem Nervensystem nutzt. Aber eine Gewohnheit ist keine Wahrheit. Hältst du mitten im Verhör inne, nicht um dich zu verteidigen, sondern um eiskalt zu fragen, wer hier eigentlich gerade spricht, passiert was Entscheidendes. Du merkst, das ist nicht deine Stimme. Das ist das Echo einer fremden Autorität, einer alten Verletzung, einer fremden Bewertung. Du hast sie nur so lange wiederholt, bis du geglaubt hast, es wären deine eigenen Gedanken.

Dieses Buch fordert keine „Selbstliebe". Es fordert eine Bestandsaufnahme. Was davon gehört wirklich dir, und was ist nur geliehenes Gift, das du seit Jahren freiwillig weiterträgst? Begreifst du den Unterschied, verliert die Verhandlung um drei Uhr nachts ihre Macht.

Und wenn sich der Mechanismus an dir selbst erschöpft hat, kippt er nach außen. Plötzlich richtest du die Scheinwerfer auf den anderen. Du sezierst seine Sätze, suchst verborgene Motive, spielst durch, wie du hättest reagieren müssen. Du bist nicht mehr die Angeklagte, du bist die Ermittlerin in einem fremden Leben. Dieselbe Sucht, der krampfhafte Versuch deines Kopfs, Kontrolle über etwas zu erzwingen, das du nie kontrollieren wirst. Wie man diese Akten endgültig schließt, ist das Thema der nächsten Seiten.

DER ABEND, AN DEM ICH ANFING, MICH VON OBEN ZU SEHEN

Heute stehe ich über den meisten Dingen. Das ist keine Behauptung, das ist ein Zustand, den ich mir Stück für Stück erarbeitet habe, einer der Gründe, warum mein Kreis so klein geworden ist. Ich lass nicht mehr jeden Satz bis zu mir durch. Aber das war nicht immer so. Es gab einen Anfang für diese Distanz, und an den Abend, an dem sie losging, erinnere ich mich genau.

Ich saß an einem Tisch, an dem zu viel geredet wurde. Jemand sagte was über mich, nicht böse gemeint, eher beiläufig, zwischen zwei Sätzen über was ganz anderes reingeworfen, eine dieser Bemerkungen, die keiner als Angriff markiert und die trotzdem treffen. Und genau in dem Moment, in dem der Satz fiel, passierte was Merkwürdiges. Ich verließ mich selbst.

Nicht dramatisch. Nicht wie im Film. Eher, als würde eine Kamera lautlos nach oben gleiten, und ich sah mich plötzlich selbst am Tisch sitzen, von oben, wie eine Fremde. Ich sah, wie mein Gesicht kurz erstarrte und sich dann sofort wieder zu einem Lächeln sortierte. Ich sah, wie ich nickte. Ich sah, wie die Person neben mir weiterredete, ohne zu ahnen, dass gerade was in mir zugeklappt war, wie eine Tür, die man leise schließt, damit keiner das Geräusch hört.

Von oben betrachtet, sah die Szene fast lächerlich unspektakulär aus. Kein Streit, keine erhobene Stimme, kein Drama. Nur ein Satz, ein Lächeln, ein Themenwechsel. Und trotzdem war da, in genau diesem gewöhnlichen Moment, was entstanden, das ich seitdem mit mir rumtrage. Ich fing an, mich selbst zu beobachten, bevor ich mich selbst fühlte. Ich fing an, jeden Raum, den ich betrat, zuerst zu scannen, wer sitzt hier, was erwarten die, wie viel von mir ist gerade sicher zu zeigen, bevor ich überhaupt registrierte, was ich eigentlich selbst wollte.

Das ist, glaub ich, der eigentliche Ursprung der Vogelperspektive, in der ich heute lebe, nur nicht so, wie ich sie damals gebraucht hätte. Am Anfang hab ich diesen Blick von oben genutzt, um mich zu schützen. Erst scannen, dann zeigen, nie zu viel auf einmal. Jahrelang hab ich Menschen vorsortiert, bevor ich mich ihnen zeigte, aus Angst vor genau diesem beiläufigen Satz, der wieder fallen könnte.

Aber irgendwann kippt so ein Muster, wenn man lang genug in der Vogelperspektive lebt. Man sieht von oben eben auch was anderes. Dass die meisten Bewertungen anderer mehr über sie selbst erzählen als über einen selbst. Aus dieser Erkenntnis wurde eine völlig andere Haltung, als ich sie damals hatte.

Heute bin ich in dem, was mich betrifft, ziemlich offen. Ich verstecke wenig, filtere wenig vor. Wer damit klarkommt, bleibt. Wer nicht, geht. Beides ist in Ordnung, und beides ist nicht mehr mein Problem. Der kleine Kreis, der mir geblieben ist, ist kein Rückzug mehr aus Angst. Er ist eine Auswahl. Der Unterschied klingt klein, aber er ist alles. Das eine schützt dich vor der Welt. Das andere lässt dich in ihr stehen, genau so, wie du bist, und überlässt es den anderen, damit klarzukommen.

Und trotzdem bleibt da, wenn ich ehrlich bin, was, das sich nicht ganz auflösen lässt, so klar ich die Haltung inzwischen vertrete, so sehr ich weiß, dass sie richtig ist, dass sie mich freier gemacht hat als alles, was ich vorher versucht hab, nämlich die Frage, was ich eigentlich meine, wenn ich sage, ich sei offen.

Offen wofür, genau. Offen dafür, dass Leute sehen, wie ich lebe, wie ich aussehe, wie ich rede, welche Meinung ich vertrete, welche Kanten ich hab, ja, das alles zeig ich, ungefiltert, ohne mich klein zu machen, und das fühlt sich gut an, das fühlt sich nach Freiheit an. Aber es gibt eine andere Ebene, viel tiefer, und da bin ich nicht sicher, ob ich ehrlich behaupten kann, dass ich sie genauso offen zeige, oder ob ich nur gelernt hab, so überzeugend über sie zu reden, dass keiner mehr fragt, was wirklich drunterliegt.

Das ist der Unterschied zwischen einer Tür, die offensteht, und einer Tür, vor der jemand so lebendig, so klar, so unterhaltsam steht, dass keiner auf die Idee kommt, durchzugehen. Ich glaub, ich hab über die Jahre gelernt, genau das zu tun. Nicht lügen, nicht verstecken im klassischen Sinn, sondern so viel echte Offenheit an der Oberfläche zeigen, dass sie wie Vollständigkeit wirkt, obwohl sie's nicht ist.

Und das Fiese daran. Es funktioniert. Es funktioniert bei anderen, weil sie zufrieden sind mit dem, was sie sehen. Und es funktioniert bei mir selbst, weil ich mich irgendwann davon überzeugt hab, dass das, was ich zeige, schon alles ist, was es zu

zeigen gibt. Man kann sich selbst genauso gut täuschen wie andere, das wurde mir erst spät klar, und es war unangenehmer zu schlucken als fast alles andere in diesem Buch.

Blick ich zurück auf den Weg von der Frau am Tisch, die innerlich erstarrt und trotzdem lächelt, bis zu der Frau, die heute sagt, es sei nicht mehr ihr Problem, wer bleibt und wer geht, seh ich keine gerade Linie. Ich seh eher was, das sich immer wieder in sich selbst zurückgefaltet hat, wie die Matroschka, von der dieses Buch seinen Namen trägt, nur dass ich lang gedacht hab, irgendwann käme eine innerste, kleinste Figur, bei der man ankommt. Ein wahres Ich, das man findet, wenn man nur genug Schichten wegnimmt.

Das glaub ich inzwischen nicht mehr. Ich glaube, es gibt keine innerste Figur, die realer ist als alle anderen. Es gibt nur die nächste Schicht, und die nächste. Und irgendwann hört man nicht auf, weil man am Kern angekommen ist, sondern weil man beschließt, dass man für heute genug gesehen hat.

Das ist eine andere Art von Wahrheit als die, die uns meistens versprochen wird, in Büchern, in Therapien, in Gesprächen mit guten Absichten. Uns wird ständig ein Ziel versprochen, ein Zustand, den wir erreichen, wenn wir nur ehrlich genug mit uns sind, ein Punkt, an dem wir uns endlich vollständig kennen. Ich glaube, das ist eine tröstliche Lüge.

Nicht, weil Selbsterkenntnis nichts bringt, sondern weil sie kein Ziel ist, das man erreicht und abhaken kann. Sie ist eine Bewegung, die nie endet, weil du selbst nie endest, weil jeder Tag, jede Begegnung, jeder Verlust, jede Freude eine neue Schicht dazulegt, die es vorher nicht gab.

Vielleicht ist das der eigentliche Grund, warum ich dieses erste Kapitel mit der Frage beginne, ob du krank bist, oder ob man dir das nur eingeredet hat. Nicht, weil ich glaube, dass am Ende dieses Buches eine fertige, geheilte, komplett verstandene Version von dir rauskommt. Sondern weil genau diese Erwartung selbst das Problem ist, das uns am meisten schadet.

Wir laufen durchs Leben und warten auf den Moment, in dem wir uns endlich ganz kennen, endlich ganz in Ordnung sind, endlich fertig sind mit dem Prozess, und behandeln uns in der Zwischenzeit wie ein Projekt, das noch nicht fertig ist. Wie eine Baustelle, die man keinem so recht zeigen will, bevor sie fertig ist.

Aber es gibt keine Fertigstellung. Es gibt nur den Moment, in dem du aufhörst zu warten, bis du fertig bist, und anfängst, mit dem zu leben, was gerade da ist, unfertig, widersprüchlich, mal offen, mal hinter einer Tür, vor der du selbst stehst, ohne es zu merken.

Das ist kein Trost im klassischen Sinn. Eher eine Entlastung, wenn man sie einmal wirklich annimmt. Du musst nicht aufs Ende der Baustelle warten, um anzufangen zu leben. Die Baustelle ist das Leben. Es gab nie einen anderen Zustand, auf den du hättest warten müssen.

Mir ist klar, dass sich hier ein Widerspruch auftut, den ich nicht einfach übergehen will, weil ich ihn mir selbst schon oft genug vorgehalten hab. Wenn ich sage, akzeptiere den Ist-Zustand, hör auf, dich reparieren zu wollen, klingt das gefährlich nah an. Bleib, wie du bist, ändere nichts, gib dich auf. Das mein ich nicht, und ich will das genau auseinanderziehen, weil der Unterschied das ganze Buch trägt.

Ich trenne hier zwei Dinge, die wir im Alltag fast immer vermischen. Das eine ist der Zustand, das, was gerade ist, nüchtern beschrieben, ohne Bewertung. Du bist heute wütend. Du hast Angst. Du fühlst dich einsam. Du begehrst was, für das du dich schämst. Du hast jemanden verletzt, den du liebst. Das sind Tatsachen über diesen Moment. Nichts weiter.

Das andere ist die Bewegung, das, was du als Nächstes tust, ausgehend von diesem Zustand. Entschuldigst du dich? Sprichst du's aus? Änderst du dein Verhalten? Gehst du? Bleibst du und machst was anders?

Akzeptanz betrifft ausschließlich das Erste, nie das Zweite.

Du akzeptierst ehrlich, was gerade da ist, nicht, weil du dort stehen bleiben willst, sondern weil du von einem falschen Ausgangspunkt aus gar nicht richtig losgehen kannst. Stell's dir wie eine Landkarte vor. Bevor du irgendwohin navigierst, muss die Karte erst zeigen, wo du wirklich stehst. Redest du dir einen falschen Standort ein, weil der echte unangenehm ist, führt jede Route danach in die falsche Richtung.

Akzeptanz ist also nicht das Ziel. Sie ist der Punkt „Du befindest dich hier", ohne den keine ehrliche Bewegung überhaupt möglich ist. Die meisten Leute, die ich kenne, verbringen den Großteil ihrer Energie nicht damit, ihre Probleme zu lösen, sondern damit, sich selbst davon zu überzeugen, dass sie gar keine haben, oder dass die Probleme, die sie haben, anders aussehen, als sie wirklich aussehen. Das ist der eigentliche Zeitfresser. Nicht die Veränderung selbst. Die Verleugnung davor, die manchmal Jahre dauert und manchmal ein ganzes Leben.

Ich sag das auch, weil ich weiß, wie leicht man dieses Buch missverstehen kann, gerade am Anfang. Es wär bequem, aus diesem Kapitel rauszulesen. Ich muss mich nicht mehr anstrengen, ich bin schon richtig, alles andere ist nur fremdes Urteil. Das wär eine hübsche Ausrede, und ich würd sie selbst gern manchmal benutzen. Aber sie stimmt nicht.

Es gibt Dinge an mir, die ich verändert hab, bewusst, mit Arbeit, mit Rückschlägen, und ich würd sie nicht zurückdrehen wollen. Der Unterschied ist nur. Ich hab sie verändert, nachdem ich ehrlich hingesehen hab, was da ist, nicht, weil mir wer gesagt hat, dass ich falsch bin, und ich's geglaubt hab, ohne selbst nachzuprüfen, ob's stimmt. Das ist die einzige Reihenfolge, die für mich noch funktioniert. Erst sehen, was wirklich da ist, ungeschönt, dann entscheiden, was davon bleiben darf und was nicht. Nicht umgekehrt. Nicht erst urteilen und dann so tun, als hätte man gesehen.

WENN DAS WORT DICH ÜBERNIMMT

Jedes Etikett fängt harmlos an. Erst ist es nur ein Wort, das wer für was benutzt, das du fühlst. Dann, irgendwann, ohne dass du den genauen Moment benennen könntest, hörst du auf, das Wort zu benutzen, um dich auszudrücken, und fängst an, dich nach dem Wort zu formen.

Es gibt einen Parasiten in der Natur, der eine Maus dazu bringt, sich nicht mehr vor dem Geruch einer Katze zu fürchten, sondern sich ihm sogar zu nähern. Nicht weil die Maus mutig geworden ist. Weil der Parasit sie braucht, damit er in den Körper der Katze weiterwandern kann, wo er sich fortpflanzt. Die Maus stirbt dafür, gesteuert von etwas, das sie für ihre eigene Neugier hält. Ein Etikett funktioniert erschreckend ähnlich in deinem Kopf. Es fängt an als Beschreibung von außen. Aber irgendwann übernimmt es das Steuer, und du hältst jede Entscheidung, die es trifft, für deine eigene.

Du hast nicht mehr ein Gefühl, das zufällig einen Namen trägt. Du bist jetzt das, was der Name beschreibt. In jeder Situation. Bei jeder Gelegenheit. Auch dann, wenn das, was du gerade wirklich fühlst, längst was ganz anderes ist. Das Wort hat aufgehört, dich zu beschreiben, und angefangen, dich zu ersetzen.

Ich merk das bei mir selbst, wenn ich zu oft über mich in fertigen Begriffen rede statt in eigenen Worten. Es ist bequemer, zu sagen, ich hätte „ein Trigger-Thema", als tatsächlich hinzuspüren, was in genau diesem Moment in mir passiert. Aber die Bequemlichkeit hat einen Preis, und der Preis ist immer derselbe. Ich hör auf hinzusehen, weil ich glaube, das Wort hätte für mich schon verstanden.

Das Etikett wird zum Ersatz fürs Fühlen, nicht zu seiner Abkürzung. Und je öfter ich's benutze, desto weniger erinner ich mich, wie es sich ursprünglich angefühlt hat, bevor es einen Namen bekam, bevor wer, ich selbst oder ein anderer, entschieden hat, dass genau dieses Wort jetzt für mich zuständig ist.

Das ist der eigentliche Mechanismus hinter allem, wovor dich dieses Kapitel warnen will. Nicht die Diagnose an sich ist das Problem. Das Problem fängt in dem Moment an, wo du aufhörst, das Wort zu benutzen, und anfängst, ihm zu gehorchen.

DAS ETIKETT, DAS SICH SELBST WAHR MACHT

Es gibt einen Effekt, den ich lang unterschätzt hab, weil er so unspektakulär daherkommt. Ein Etikett verändert nicht nur, wie du über dich denkst. Es verändert, wie du dich tatsächlich verhältst, und zwar so unauffällig, dass du am Ende selbst glaubst, das Etikett hätte nur beschrieben, was ohnehin da war, statt es mit hervorzubringen.

Sag dir oft genug, du seist ängstlich, und du fängst an, Situationen vorsichtiger zu meiden, nicht weil die Angst plötzlich größer geworden wäre, sondern weil du dich selbst wie jemanden behandelst, der meiden muss. Sag dir, du könntest keine Nähe aushalten, und du fängst an, dich früher zurückzuziehen, als es das eigentliche Gefühl in diesem Moment verlangt hätte, einfach, weil du im Kopf schon weißt, wie diese Geschichte für „jemanden wie dich" ausgeht. Das Etikett wird zur Regieanweisung für ein Stück, das du längst nicht mehr frei spielst, sondern nur noch nach Drehbuch.

Das Fiese daran. Es bestätigt sich fast immer. Erwartest du, dass du in Konflikten explodierst, wirst du in Konflikten aufmerksamer auf jedes Anzeichen von Explosion achten, und genau diese Aufmerksamkeit macht die Explosion wahrscheinlicher, nicht

unwahrscheinlicher. Erwartest du, verlassen zu werden, zeigst du Verhalten, das Leute eher dazu bringt zu gehen, nicht, weil du „es" bist, sondern weil die Erwartung selbst anfängt, die Handlung zu formen.

Ich kenne eine Frau, der man als Kind ständig gesagt hat, sie sei zu emotional, sie solle sich mal zusammenreißen. Heute, mit vierzig, weint sie nicht mehr vor anderen Menschen. Nicht, weil sie nichts fühlt. Sondern weil sie irgendwann gelernt hat, dass ihre Tränen für andere ein Problem sind. Stattdessen sitzt sie abends allein im Auto auf dem Parkplatz vorm Supermarkt und lässt es dort raus, wo es keiner sieht. Beruhigt hat es sie nie, das Etikett. Es hat lediglich ihre Logistik verfeinert, den Tatort so zu verlegen, dass es keine Zeugen mehr gibt, die je gegen sie aussagen könnten.

Am Ende steht da. Siehst du, ich hatte recht. Aber recht hatte nicht das Etikett. Recht hatte die Prophezeiung, die du selbst erfüllt hast, weil du aufgehört hast, dich frei zu verhalten, sobald du wusstest, wie „jemand wie du" sich angeblich verhält.

Ich will nicht, dass du dieses Buch liest und danach denkst, du müsstest jetzt gegen jede Erwartung ankämpfen, die du je über dich gebildet hast. Das wär nur eine neue Anstrengung, ein neues Projekt. Ich will nur, dass du in dem Moment, in dem du das nächste Mal denkst, „so bin ich eben", kurz stehen bleibst und fragst. Ist das gerade, wie ich wirklich bin, oder ist das die Rolle, die ich schon so oft gespielt hab, dass ich vergessen hab, dass es eine Rolle ist?

MITEINANDER

Was ich bisher beschrieben hab, klingt vielleicht wie etwas, das nur Frauen passiert. Stimmt nicht. Männer tragen genauso viele Schichten in sich, nur mit anderen Regeln, welche davon nach außen darf. Bei einem Mann heißt die Funktionierende meistens einfach der, der liefert, egal wie's ihm dabei geht. Die Beschämte gibt's bei ihm auch, sie darf nur nie so heißen, weil Scham bei Männern schnell als Schwäche gelesen wird und Schwäche das Einzige ist, das man einem Mann wirklich noch vorwerfen darf. Und die Wütende hat bei ihm fast ein Monopol. Wut ist oft das einzige Gefühl, das ein Junge früh lernt, ohne dass ihm jemand sagt, er solle sich zusammenreißen. Also wandert am

Ende fast alles dort hin. Angst wird zu Wut. Trauer wird zu Wut. Sogar Zärtlichkeit, wenn sie zu groß wird und zu sehr wehtut, wird manchmal zu Wut, nur weil Wut der einzige Ausgang ist, der ihm offen gelassen wurde.

Ich kenn ein Paar, bei dem genau das jeden Streit vergiftet hat. Sie zieht sich zurück, kontrolliert, leise, die Funktionierende in Reinform, weil sie gelernt hat, dass Tränen vor anderen Menschen ein Problem sind. Er wird laut, manchmal ungerecht laut, bei Dingen, die diese Lautstärke eigentlich nicht rechtfertigen. Beide sehen in dem Moment nur die eine Schicht, die der andere gerade zeigt. Sie hält ihn für jemanden, der nicht anders kann als explodieren. Er hält sie für jemanden, die nichts fühlt. Dabei sitzt unter beiden Fassaden fast dasselbe. Die Angst, gerade wieder nicht genug zu sein.

Stellt euch vor, ihr steht beide nachts vor dem Haus des anderen. Es ist dunkel, bis auf ein einziges Fenster, in dem gerade Licht brennt. Du siehst nur dieses eine Fenster und hältst es für das ganze Haus. Dahinter, unsichtbar für dich, liegen zehn weitere Zimmer, von denen keins zu dem passt, was gerade beleuchtet ist. Und genau das macht ihr andauernd miteinander. Ihr verliebt euch in ein Fenster, streitet mit einem Fenster, verlasst manchmal sogar jemanden wegen eines einzigen Fensters, ohne je das Haus dahinter betreten zu haben.

Ihr diagnostiziert euch nicht nur selbst. Ihr diagnostiziert euch auch gegenseitig. Und dann kämpft ihr mit dem Etikett, das ihr dem anderen verpasst habt, nicht mehr mit dem Menschen, der dahintersteckt.

Manchmal, wenn ich abends die Augen zumache und nicht sofort einschlafe, stell ich mir vor, wie's aussehen würde, wenn man all diese Schichten von mir tatsächlich an einen Tisch setzen könnte. In einem Raum mit hartem Licht, so einem Raum, in dem man normalerweise Wahrheit von Lüge trennt. Ein Gerichtssaal, aber ohne Richterbank, ohne Publikum, nur die Schichten selbst, einander gegenüber, gezwungen, sich zuzuhören.

DIE FUNKTIONIERENDE

Aufrecht, pünktlich, die Stimme kontrolliert. Die Akten dabei, alles sauber sortiert, jeder Beweis für ihre Version griffbereit. „Ich halte das hier zusammen. Ohne mich wärt ihr alle längst untergegangen, in Tränen, in Wut, in diesem endlosen Selbstmitleid, das ihr alle mit euch herumtragt wie eine Monatsblutung, die nie aufhört. Ich bin die, die morgens aufsteht, obwohl die Nacht kaum geschlafen hat. Ich bin die, die lächelt, obwohl im Bauch was zieht. Ihr solltet mir danken. Nicht mich infrage stellen."

DIE BESCHÄMTE

Mit gesenktem Kopf, kaum hörbar. „Ich wollte nie, dass wer sieht, was ich wirklich begehre, was ich wirklich denke, wenn keiner zuhört. Ich hab mich versteckt, weil ich dachte, sehen sie, was wirklich in mir ist, gehen sie alle. Also hab ich gelernt, klein zu werden. War das so falsch? War das nicht auch eine Art zu überleben?"

DIE WÜTENDE

Mit verschränkten Armen, die Lauteste im Raum, aber mit einem Unterton, der fast wie Trauer klingt. „Ihr habt mich jahrelang alle unterdrückt. Jedes Mal, wenn ich hochkommen wollte, hat eine von euch mich runtergedrückt, weil Wut angeblich nicht zu mir passt, weil eine wütende Frau angeblich schwierig ist, angeblich zu viel. Aber ich war die Einzige, die überhaupt gemerkt hat, wenn eine Grenze überschritten wurde. Ohne mich hättet ihr euch alle noch öfter über den Tisch ziehen lassen."

DIE BEGEHRENDE

Mit einem Lächeln, das nicht ganz zu ihren Augen passt, mit einer Direktheit, die den Raum kurz stocken lässt. „Ich bin die, vor der ihr euch am meisten fürchtet. Nicht, weil ich gefährlich bin. Weil ich ehrlich bin. Ich will Dinge, für die ihr euch schämt, dass ich sie überhaupt will. Aber ich war nie das Problem. Das Problem war, dass ihr mich in einen Keller gesperrt habt, sobald wer zuschauen könnte."

DIE EHRGEIZIGE

Mit einem Terminplaner auf dem Schoß, fast atemlos. „Ohne mich wärt ihr alle nirgendwo. Ich bin die, die euch aus dem Bett geholt hat, als keine mehr Kraft hatte. Ich hab uns diese Wohnung erarbeitet, diesen Respekt, dieses Leben. Aber manchmal, das geb ich zu, weiß ich selbst nicht mehr, ob ich das für uns tu, oder nur, damit keiner mehr wagt, mich für schwach zu halten."

> **DIE GRÜBLERISCHE**
>
> *Fast unsichtbar, mit dem Rücken zur Wand. „Haltet mich nicht für ängstlich. Ich bin die, die euch vor Fehlern bewahrt, die ihr nicht mehr rückgängig machen könntet. Aber wenn ich ehrlich bin, hör ich manchmal selbst nicht mehr auf zu reden, in meinem eigenen Kopf, und dann bin nicht mehr ich es, die schützt, sondern was, das einfach nicht mehr aufhören kann."*

> **DIE VERSPIELTE**
>
> *Mit einem Grinsen, das ihr keine der anderen zutraut. „Ihr habt mich fast vergessen, aber ich bin immer noch da, unter allem anderen. Ich bin die, die lacht, wenn eigentlich nichts zu lachen ist. Die, die sich noch wundern kann. Ohne mich wärt ihr alle schon längst zu Stein geworden."*

> **DIE VERURTEILENDE**
>
> *Mit hochgezogenen Augenbrauen, prüfend. „Irgendwer muss doch den Überblick behalten, wer sich gerade danebenbenimmt. Auch wenn ich zugeben muss, was ich bei den anderen verurteile, hab ich selbst schon getan. Nur nannte ich's bei mir anders."*

> **DIE ERSCHÖPFTE**
>
> *Ganz am Rand, fast außerhalb des Lichts, ohne große Reden, irgendwann, leise. „Ich will nicht mehr kämpfen. Ich will nicht mehr beweisen. Ich will nicht mehr funktionieren, begehren, erreichen, urteilen, schützen, mich schämen oder sonst irgendwas sein müssen. Ich will einfach nur, dass es aufhört. Dass ihr aufhört, mich zwischen euch zu zerreißen."*

Und dann, mitten in diesem Raum, während jede ihre Anklage gegen die anderen vorbringt, während jede beweisen will, dass sie die Echte ist und der Rest nur Störung, Fehler, Symptom, merke ich. Ich sitze nirgendwo in diesem Bild.

Ich bin nicht die Funktionierende. Nicht die Beschämte, nicht die Wütende, nicht die Begehrende, nicht die Ehrgeizige, nicht die Grüblerische, nicht die Verspielte, nicht die Verurteilende, nicht die Erschöpfte. Ich bin der Raum, in dem sie alle sitzen. Ich bin keine von ihnen, die gewinnen muss. Ich bin die, die zuhören kann, ohne zu urteilen, welche von ihnen die Wahrheit ist, weil alle die Wahrheit sind. Gleichzeitig. Ohne Widerspruch. So unmöglich sich das anhört, wenn man in einer Welt aufgewachsen ist, die einem beigebracht hat, man dürfe immer nur eines sein.

In dem Moment, in dem ich das zum ersten Mal wirklich gespürt hab, nicht nur gedacht, sondern gespürt, ist in mir was leiser geworden, das vorher jahrelang laut war. Nicht, weil eine der Stimmen gewonnen hätte. Weil der Prozess selbst aufgehört hat. Es gab keinen Richter mehr, der ein Urteil sprechen musste. Es gab nur noch mich, die alle gleichzeitig halten konnte, ohne eine zum Schweigen zu bringen, damit die andere endlich Ruhe gibt.

Das ist das Bild, das ich dir mitgeben will, bevor du in dieses Buch weitergehst. Nicht die Vorstellung, dass du irgendwann eine dieser Stimmen zum Schweigen bringen musst, um endlich „geheilt" zu sein. Sondern die Vorstellung, dass du selbst der Raum werden kannst, in dem sie alle gleichzeitig existieren dürfen, ohne dass eine die andere besiegen muss.

Das ist kein Frieden, der still ist. Es ist ein Frieden, der so klingt. Der Prozess ist geschlossen. Es gibt kein Urteil mehr, das noch gesprochen werden muss. Es gibt nur noch das, was da ist, in seiner ganzen unbequemen, widersprüchlichen, echten Vielschichtigkeit. Und eine einzige Entscheidung, die alles andere hinter sich lässt. Du stellst dich nie wieder selbst vor Gericht.

BEVOR DU WEITERLIEST

Fünf Fragen an dich

01 *Ein einziger Mensch hat dir vor Jahren ein Etikett aufgeklebt, ein Wort, das dich seitdem steuert. Welches ist deins? Und warum verteidigst du es, als wäre es dein Eigentum und nicht seine Waffe?*

02 *Du kennst den einen Satz, der dich am tiefsten zerstört hat. Warum hast du ihn nie widerlegt, sondern in jedem Streit, in jeder durchwachten Nacht selbst noch mal nachgesprochen, akribischer als der, der ihn gesagt hat?*

03 *Nimm alle Urteile, Diagnosen und Bezeichnungen weg, die man dir je eingeimpft hat. Was bleibt übrig, wenn du dich nicht länger über deine Verletzungen definieren darfst? Antworte nicht zu schnell, und misstrau der ersten Antwort, die kommt.*

04 *Es gibt diese eine Sekunde um drei Uhr nachts, in der deine Fassade komplett in sich zusammenfällt. Was steht dann vor dir? Und wovor hast du mehr Angst, davor, dass dieses Gesicht falsch ist? Oder davor, dass es das einzige echte ist, das du hast?*

05 *Was, wenn du gar nicht beschädigt bist? Was, wenn du dich nur seit Jahrzehnten davor drückst, Verantwortung dafür zu übernehmen, wer du bist, weil es bequemer ist, die Erfindung eines anderen zu bleiben, als dein eigenes Original zu werden?*



ÜBER DIE AUTORIN

Vanessa Voigt van Barbass

Vanessa Voigt van Barbass kommt aus Verhältnissen, die früh eines von ihr verlangt haben, Stärke, ganz gleich, ob sie bereit dafür war. Sie hat an Abgründen gestanden, die sie niemandem wünscht, einem Verfahren, das sich über ein ganzes Jahrzehnt hinzog, mit Gutachtern, die ihre eigene Version von ihr zu Protokoll gaben, während die tatsächliche Person nie gefragt wurde. Man lernt in einem solchen Jahrzehnt eine einzige Lektion wirklich. Wer schweigt, wird beschrieben. Wer spricht, wird verhört. Sie hat sich für eine dritte Option entschieden.

Aus genau diesem Material ist dieses Buch entstanden, und aus einer einzigen, unbequemen Erkenntnis. Schweigen ist keine Stärke, es ist nur ein Aufschub der Ermittlung gegen sich selbst. Resilienz beginnt genau da, wo die Fassade aufhört, Beweislast zu tragen. Man hat versucht, sie in jede Schublade zu stecken, die zur Hand war, zu hart, zu weich, zu viel, zu wenig. Keine hat je richtig gepasst. Andere haben sie unterschätzt, weil ein Lächeln wie ihres angeblich nichts Ernstes verbergen kann. Beide Annahmen greifen zu kurz, und genau darum geht es in diesem Buch.



Experiment Mensch

матрёшка

VANESSA VOIGT VAN BARBASS

„Experiment Mensch · Matroschka" ist kein Ratgeber. Keine fünf Schritte, keine Checkliste, keine Methode, die dich in dreißig Tagen zu einer domestizierten Version deiner selbst umerzieht. Eine vollständige Akteneinsicht in dich selbst, ungeschwärzt, und die eine Frage, um die es wirklich geht, was wahre Resilienz bedeutet, wenn sie nicht länger heißt, ruhig zu funktionieren, sondern zu wissen, wer du bist, wenn keiner mehr zuschaut.

Gegen eine Kultur, die jede Abweichung sofort als Beweisstück gegen dich verwendet. Keine Lösungen, keine Versprechen, keine Absolution. Nur die Fragen, die bleiben, wenn die Illusionen gefallen sind, und das Geständnis, dass der Ist-Zustand der einzig echte Tatort ist, von dem aus gehandelt werden kann.

Du bist kein Fall. Du bist ein Experiment. Genau wie ich.

DEMNÄCHST ERHÄLTLICH

Mehr Auszüge, Gedanken zu Neuro-Resilienz & dem Buch, jetzt auf
Instagram