

5.8.2012

Manchmal hätte ich gerne etwas Handfestes in meinem Kopf, so quasi, so ist es und nicht anders. Doch ich scheitere jedesmal. Die Wahrheit scheint sich nicht festhalten zu lassen. Und so wandle ich leer weiter. Aber wie komme ich denn sonst zu Stabilität? Am ehesten helfen mir regelmässige Abläufe, Rhythmen und Gewohnheiten. Ein wenig lose müssen sie angelegt sein, damit ich sie nicht bald als spiessig wegstelle. Der viele Schlaf hilft mir und vielleicht noch mein Gottvertrauen, dass wieder ruhigere Zeiten kommen.

Sicher, ich bemühe mich um Regelmässigkeit. Doch gehe ich da nicht dem Leben aus dem Weg? Sicher, ich suche nicht mehr das Euphorische, suche nicht mehr die Höhen des Lebens, bin wohler mit Ruhe als mit Musik und schütze mich vor starken Reizen. Besagte Einschränkungen helfen mir, überhaupt alleine leben zu können. Und so brauche ich das Bild des Wassers und des Festlandes. Manchmal habe ich wirklich keinen Boden unter meinen Füßen. Da stramble ich, telefoniere ich, gehe zum Therapeuten. Festes Land gibt es nicht einfach so. Ich glaube viel eher, dass solche Krisen Entwicklungsschritte sind, die durchgeseucht werden müssen. Manchmal gibt es ein einfaches Zurück, manchmal aber muss etwas in mir erneuert werden. Stets suche ich auch nach dem Sinn einer Krise. Meine Krisen sind oft mit viel Tempo verbunden. Das schlucke ich zusätzlich oft eine recht hohe Dosis Nozinan. Auf einmal ist mein Inneres wieder vertrauter und ich kann mir in aller Ruhe überlegen, was genau ich verändern möchte. Der selbe wie vorher bin ich nie, doch mir wird wieder wohler. Es sind selten Schlüsselgedanken, die mich ausmachen, sondern ein Grundgefühl und oft erreiche ich dann wieder Land. In unsicheren Zeiten ist es wichtig, dass ich nicht alle Gewohnheiten über Bord werfe, nicht plötzlich Luxus kaufe und am Abend wirklich zur gewohnten Zeit schlafen gehe, mit Reservemedikamenten.

In der Krise selber kann ich kein Ende sehen, da vergeht mir auch der Begriff der Zeit. Doch liebe Menschen können mir versichern, dass es früher auch schon ähnlich war und es mit den Medikamenten wieder vorbei ginge.

So wechseln sich Krise und stabile Zeiten ab. Es werden wieder Krisen und gute Zeiten kommen.