

Tief in mir drin ist etwas kaputt. Ich kann es nicht dauerhaft heilen, doch ich leide nicht ständig. Erfahrung zeigt mir, dass ich mich nicht zu schnell und zu rabiāt verändern sollte, um mich nicht zu sehr zu erschüttern.

Manchmal gelingt mir ein oberflächliches Leben und ich erfreue mich an Kleinem. Doch ein einziger Satz meines Gegenübers reicht, um mich tief zu reizen. Und da kommt es eben krank. Ich versuche mich wie wild an etwas zu klammern, sei es auch nur ein Wort oder eine Erinnerung, doch dann nimmt der Schaden seinen Lauf. Ich sollte es langsam wissen, von Grund auf heilen kann ich mich nicht. Ablenken ist da die viel bessere Strategie, versuchen, teilhaben wieder am Leben der andern, vielleicht etwas Schönes hören, vielleicht aber auch, wie wild loszuschreiben. Ich wüsste eigentlich, dass solche kranke Episoden auch wieder vorbei gehen, doch im Moment selber weiss ich es nicht. Da braucht es Menschen, die ehrlich sind und etwas von Psychiatrie verstehen.

Wie gesagt, heilen kann ich den kranken Anteil in mir nicht, aber umgehen. So meide ich Reisserisches, wenn es geht und gönne mir viel Ruhe und Schlaf. Eine zweite Stufe der Krankheitseinsicht ist gefordert: Ich kann im Wettbewerb unmöglich mithalten und kann auch keine Partnerin haben. Ich sollte mich aus Konfliktreichen raushalten und ich sollte meine Defizite nicht irgendwie kompensieren wollen, etwa durch Grossartigkeit. Auch wenn alles rund läuft und das ist oft der Fall, darf ich nicht vergessen, dass etwas in mir defekt ist und ich nicht an die Grenzen des Machbaren gehen sollte.

Gewohnheiten sind mir wichtig, sie sind mir Grundbaustein von Freiheit und relativer Gesundheit. Es sind wie vorgespurte Pfade meiner selbst.

So finde ich oft auch ein Wohlsein, das zwar nicht bis zum Grund meines Ichs reicht, aber doch, mir ist wohl.

Bern, 10.2.13