

Anstatt einer Lesung

Unser Leben verändert sich. Die Gesellschaft ist im stetigen Wandel. Den Einen betrifft es mehr - den Anderen weniger. Wir lebten in allen Zeiten mit verschiedenen Krisen, man kann sagen, wir leben in einer schwierigen Welt.

Mit meiner eigenen psychischen Erkrankung setze ich mich für Betroffene solcher Erkrankungen ein. Mut möchte ich den Betroffenen zusprechen. Und entstigmatisieren. Meine eigene psychische Erkrankung, eine schizo-affektive Störung ist eine Bandbreite von Depression, Manie und schizophrenen Symptomen. Dem entsprechend gibt es vielfältige psychische Erkrankungen.

Meine Arbeit als Autor ist es, darüber aufzuklären und diese stigmatisierten Erkrankungen in das Licht der Öffentlichkeit zu bringen. Unter den Menschen gibt es vielfältige Vorurteile - der labile und faule Depressive oder der unberechenbare und gar gefährliche Schizophrene. Und was wird über die vielen Alkoholiker geredet!

Auch wenn gerade Millionen Menschen von Krieg betroffen sind, gibt es immer noch psychisch Erkrankte. Durch solche kriegerischen Auseinandersetzungen und auch durch die Zeiten der Pandemie verschlechtert sich der Zustand der psychisch Angegriffenen. Und natürlich gibt es unter den direkten Kriegsbetroffenen ebenso viele, die von psychischen Erkrankungen betroffen sind.

In diesen Monaten halte ich keine Lesungen. Die Vereine, Buchhandlungen, Kliniken und Kirchengemeinden haben gerade kein Interesse, oder besser machen sie die pandemischen Auflagen zu schaffen. Für mich bedeutet es, dass ich in dieser Zeit selbst Gedanken für eigene Texte entwickle. Heute überlege ich, wie ich in diesen Tagen eine Lesung halten würde.

Mein eigenes Leben ist in geordneten Bahnen. Mir geht es gut, kann ich sagen. Ich habe eine Arbeit, von der ich meine Familie ernähren kann. Mein Sohn geht jeden Tag fröhlich zur Schule, auch wenn er in der Schule einen Mundschutz tragen muss. Wir haben ein Haus und einen Garten und ein Auto, genug zu essen. Wir leben frei und können überall hinfahren. Niemand bedrängt uns. Und trotzdem habe ich eine psychische Erkrankung, lange Zeit kam ich ohne einen Rückfall klar, die aber immer wieder auftreten kann.

Für jeden ist es anders, aber ich selbst, der jahrelang in tiefer Unsicherheit war, kann sagen, was mir hilft. Und das möchte ich durch meine Texte vermitteln.

Mir fällt ein Ausspruch des Philosophen Aristoteles ein: „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“

In allem Durcheinander, das wir nicht ändern können, ist es uns möglich die Umstände in einigen Bereichen doch zu beeinflussen. Unsere Einstellung kann von uns selbst bestimmt werden. Denke ich positiv oder negativ? Mir hat es immer geholfen an ruhige Orte zu gehen. Ich beobachte zum Beispiel die Natur und finde darin große Ruhe. Mich beruhigen Kirchen und christliche und auch philosophische Texte. In diesen Medien löst man sich von dem Erdengewimmel. Was auch immer für jeden Gott und Glaube ist, an all diesen ruhigen Orten kann man Frieden finden.

Was sage ich einem Betroffenen, dem es momentan nicht so gut geht? Für den meine Ratschläge in diesem Moment gar nicht passend sind. Kann ich von Geduld sprechen? Dass bald alles besser wird? Oder ist das eine Zumutung?

Hartmut Haker

Ratzeburg, im März 2022

Der Ratzeburger Autor Hartmut Haker ist seit über 20 Jahren an einer schizoaffektiven Erkrankung erkrankt. Auch durch das Schreiben und Lesungen halten lebt er heute ein lebenswertes Leben mit Familie und Beruf. Seine schreibende Tätigkeit soll anderen Betroffenen nicht nur Mut machen, sondern auch aufklären und entstigmatisieren.