

## Caernarfon

Fast mein ganzes Leben lang habe ich geschrieben. Es fing im Januar 1961 mit einem Tagebuch im 1/16tel-Format an. Voll Enthusiasmus begann ich mit Füllfederhalter und dunkelroter Tinte über den Spruch „tout comprendre c'est tout pardonner“, den ich bei Sigmund Freud gelesen hatte, zu reflektieren. Er stammte eigentlich aus dem Gedankengut meines Vaters und war wohl die erste Lebensmaxime eines Elternteils, der ich schon in meiner Kindheit nicht voll beipflichten wollte. Kindliche Opposition wollte nicht nachgeben, wo sie sich im Recht fühlte. Als 21-Jähriger wollte ich nicht akzeptieren, dass ich mich von der Frau, die ich liebte, trennen musste und ich machte die Gesellschaft für meine emotionale Misere verantwortlich. Ich bildete mir fest ein, es seien Konventionen, denen meine Eltern gehorchten, und die mich über die Ostsee aus dem geliebten Schweden zurück ins graue Deutschland beorderten. Aus heutiger Sicht waren die ersten Jahre in der alten Heimat äußerst triste, gemessen an dem was ich in Skandinavien an Wohlgefühl zurückgelassen hatte. Der Geruch Deutschlands war in meiner Nase damals geprägt von ranziger Butter und Rindsbratwurst, während Schweden frisch nach Wasser und Chlorophyll duftete. So war damals meine Wahrnehmung! Die Zeitgeschichte ist an mir vorbeigerauscht und Deutschland hat sich verändert aber noch immer habe ich ein Sehnsuchtsland; jetzt hat es sich geographisch in den Süden Europas verlagert: Spanien. Hier duftet es nach süßen Feigen und würzigen Bergkräutern. Und wieder ist es eine Frau, die mich dorthin gebracht und mir einen neuen Kulturkreis eröffnet hat.

Wenn ich mich über sechzig Jahre später wieder in Schreibstimmung versetze, tue ich dies, weil ein Thema meiner Biographie begonnen hat mich zu beschäftigen: die vollzogenen und ersehnten Veränderungen in meinem Leben. Nicht umsonst habe ich in meinem lebenslangen, essayistischen Gekritzel immer wieder Hermann Hesse zitiert, der in seiner „Wanderung“ schrieb: „Ich bin ein Verehrer der Untreue, des Wechsels, der Phantasie. Ich halte nichts davon, meine Liebe an irgendeinen Fleck der Erde festzunageln. Ich halte das, was wir lieben, immer nur für ein Gleichnis. Wo unsere Liebe hängen bleibt und zur Treue und Tugend wird, da wird sie mir verdächtig.“ Diese drei Sätze sind für mich zu einer Art Glaubensbekenntnis geworden. Der objektive

Hintergrund, glaube ich, waren die vielen Umzüge, die ich mit und ohne Eltern im Laufe der Jahrzehnte hinter mich gebracht habe. Ein oberflächliches Nachzählen der bisherigen Wohnortwechsel errechnet eine Dauer von 4 Jahren, die ich im Durchschnitt an ein und dem gleichen Standort geblieben bin. Wenn ich bedenke, dass ich überall nicht nur ein völlig neues Ambiente sondern auch neue Freunde finden musste, wird meine sich vehement entwickelnde Verehrung des „Wechsels und der Untreue“ vielleicht verständlich. Welche Schmerzen damit gelegentlich verbunden waren, zeigen meine ersten Tagebucheintragen sehr deutlich. Selbst wenn ich später nicht mehr davon geschrieben habe, eine psychische Belastung war es immer. Als Gegenpol entwickelte ich eine Art der seelischen Einheimung meines Lebensraumes. Ich habe diesen Zustand auch öfter bildhaft als „Pantoffelgefühle“ bezeichnet. Wer kennt sie nicht, die Filzpantoffeln mit dem braun-beigen Karomuster, die den Inbegriff der Spießigkeit darstellen? Sie riechen nach piefiger Kleinstadtborniertheit und genauso beschränkt war meine alternative Sehnsucht nach Heimat.

Ein englischer Jugendfreund kam aus Wales, wohin wir einmal gemeinsam in sein Elternhaus führen. Als wir in die Nähe des Ziels kamen leuchtete am Horizont das „Caernarfon Castle“ und mit feuchten Augen erklärte mir Bryn, dass er sich nach diesem Anblick lange geseht hatte, denn dies war das Zeichen für „being at home“. Heimat war immer eines der großen Stichwörter meines Daseins. Ich habe sie gesucht aber lange nicht gefunden. Erst spät habe ich verstanden, dass Heimat nicht ein geographischer Begriff ist, den ich auf der Landkarte suchen und finden kann, sondern dass ich Heimat in mir selbst suchen muss. Heimat beinhaltet die Sehnsucht nach Identität, so wie das Wissen um die Eltern. Dort wo die vermeintliche, geographische Heimat zum persönlichen Besitz einzelner Menschen, bestimmter Gruppen oder gar ganzer Völker erhoben wird widerspricht der Begriff dem Lebensgefühl einer offenen, globalisierten Gesellschaft, ja er kann sogar zur ernsthaften Bedrohung für die außenstehenden „Heimatlosen“ werden (im Nazi-Jargon „Vaterlandslose Gesellen“). Heimat als eine räumlich-soziale Einheit zu verstehen bedeutet sie im Ernstfall verteidigen zu müssen, d. h. Gewalt anzuwenden. Die Geschichte und gegenwärtige, weltpolitische Lage sind voll von Beispielen für gewaltsame Auseinandersetzungen dieser Art. Ich möchte das Wort Heimat nicht mehr als **physische** sondern ausschließlich als **spirituelle** Eigenschaft definieren. Mit

meiner Lebenserfahrung des Wechsels und der Untreue gibt es eigentlich nur eine einzige gültige Definition von Heimat, nämlich das lateinische Sprichwort „Ubi bene ibi patria“ was übersetzt heißt: Wo es mir gut geht, dort ist meine Heimat (nach Cicero, Tusculanae disputationes 5,108). Bedarf es zu diesem Thema mehr Worte?

Auch die innere, die spirituelle Heimat kann Pantoffelgefühle auslösen. Viele davon sind Eigenarten, die wir im Laufe unseres Lebens, oder in bestimmten Abschnitten davon, angenommen haben. In die Beziehungen zwischen unseren Lebenspartnern oder Freunden schleichen sich solche „Hausschuh-Emotionen“ ein, ohne dass uns die Schablonen- bzw. Oberflächlichkeit unseres Verhaltens zueinander bewusst ist. In Verkennung der Wirklichkeit nennen wir es dann „Liebe“ oder „Freundschaft“ und halten in Nibelungentreue daran fest. Die Pantoffelgefühle signalisieren uns Sicherheit und Verlässlichkeit und, dass wir Vertrauen fassen können. „Heimat“ entsteht in uns und, im Gegensatz zur Außenwelt ist sie verständlich und durchschaubar. Ich möchte nicht behaupten, dass wir von diesen Gefühlen loskommen müssen um glücklich zu werden. Sie können ein Substitut für die wahren Emotionen sein, die wir vielleicht überhaupt nicht haben. Im Kontrast zu den Pantoffelgefühlen der inneren Heimat, sind ein Großteil unserer alltäglichen Gewohnheiten zur emotionalen Alltagsroutine geworden, die uns so in Fleisch und Blut übergegangen sind, dass zu ihrer Ausführung kaum noch Nachdenken erforderlich ist, häufig passiert ihre Aktivierung sogar unbewusst. Von diesen ist hier nicht die Rede.

Pantoffelgefühle gibt es selbstverständlich auch uns selbst gegenüber. Wir wissen häufig intuitiv oder durch Informationen aus zweiter Hand was gut und was schlecht für uns ist und adoptieren ein entsprechendes Verhalten. Daraus kann dann sehr schnell ein Automatismus werden. Manche Menschen essen nur Weißbrot, andere tragen bei jedem Wetter einen Hut, wieder andere putzen sich sechsmal täglich die Zähne oder ziehen Hosenträger einem Gürtel vor. Es kann regelrecht therapeutisch sein, wenn man solche oder ähnliche Marotten einmal unterbricht und dies ganz bewusst tut. Als ich mich im Prozess der Scheidung von meiner ersten Frau befand und wegen der Kinder in große seelische Not geriet, fragte mich ein Freund, studierter Psychologe seines Zeichens, was für ein Rasierwasser ich denn benutzen würde. Natürlich war es eine einzige Marke, deren Duft ich glaubte entspräche mittlerweile meiner

Persönlichkeit. Als wir uns ein paar Tage später wieder trafen stellte er ein kleines Fläschchen anderes Rasierwasser vor mich hin und forderte mich auf in den nächsten Tagen dieses zu benutzen und ihm beim nächsten Treffen zu berichten, wie und was ich dabei empfunden hatte. Ich konnte es nicht glauben: eine neue Welt hatte sich aufgetan, denn ich hatte gespürt, dass es eine Duft-Alternative gab. Mir wurde klar, dass auch meine Anhänglichkeit an das alte Duftwasser ein Pantoffelgefühl war. Seit damals stehen 12 verschiedene Könisch Wasser auf meinem Regal am Waschbecken und ich benutze sie je nach Lust und Laune. Den Werbequatsch, dass ein Duft ein persönliches, tiefes Lebensgefühl repräsentiere, glaube ich schon längst nicht mehr und ich habe mir – so banal das auch klingen mag – mit einem neuen Duft ein Stückchen Freiheit wieder erobert!

Was für die materiellen Lebensgewohnheiten gilt, gilt selbstredend auch für unsere Gedanken. Nichts kann starrer und statischer als unser Geist sein. Betonköpfe! Eine fest etablierte Meinung zu ändern gehört zu den schwierigsten Aufgaben unseres Daseins. Wir richten uns weitgehend nach unseren fest verankerten Vorurteilen wenn wir ein Subjekt oder ein Objekt wahrnehmen. Die vorgefasste „Meinung ändern“ könnte die gleiche befreiende Wirkung haben wie das Anwenden eines neuen Duftwassers. „Die Schlange, die sich nicht häuten kann, muss sterben. So auch der Geist, der daran gehindert wird, seine Meinung zu ändern; er hört auf, Geist zu sein“ schreibt Friedrich Nietzsche in seiner Schrift *„Morgenröte. Gedanken über die moralischen Vorurteile“*. Wer hindert denn den Geist daran eine andere Sichtweise anzunehmen? Meistens doch er selbst! Den eigenen Sofageist in Bewegung zu setzen überfordert den Menschen leider allzu oft. Dabei ist es so einfach sich zu jeder Gegebenheit eine Alternative vorzustellen. Die Schwierigkeit besteht darin den Schritt von der Vorstellung zu ihrer Ausführung tatsächlich zu machen. Meine Forderung nach immerwährender Imagination einer Alternative entspringt auch ein wenig der Wissenschaftstheorie von *Karl Popper*. In seinem Buch *„Vermutungen und Widerlegungen: das Wachstum der wissenschaftlichen Erkenntnis“* beweist er uns, dass wir unser Wissen nur erweitern können, wenn wir Fehler machen und daraus lernen. Diese beiden Prozesse bedeuten nichts anderes als die Notwendigkeit einer Suche nach den jeweiligen Alternativen. Die Schlange muss sich häuten, d. h. die Meinung muss

geändert werden, nach den beiden sequentiellen Vorgängen „Fehler“ und „Lernen“, damit der Geist weiterleben kann.

Die schönste Metapher für Wechsel und Veränderung ist die uns umgebende Natur. Die Jahreszeiten gehen mit tiefgreifenden Veränderungen allen Lebens einher. Im Frühjahr sprießen grüne Blätter aus den kahlen Büschen und Bäumen und Gräser wachsen. Die bunten, wohlriechenden Blüten locken Insekten an, die für die Bestäubung Sorge tragen, d.h. Fortpflanzung ist angesagt und das nicht nur in der Flora. Auch die Tiere folgen diesem Trieb und versuchen im Frühjahr ihren Fortbestand zu sichern. Der Mensch macht da keine Ausnahme. Das Saatgut muss in die Erde gebracht und die Felder und Rebärten müssen bestellt werden. Der Sommer ist die Zeit des Reifens, die Natur konsolidiert ihre neu gewonnene Stärke und erwärmt die Seele. Im Herbst ist Erntezeit, in der einst die Windmühlen das Korn gemahlen und im Keller der Most gegoren hat. Die Zugvögel verlassen uns. Im Winter kehrt Ruhe ein, das vermeintliche Sterben beginnt, Büsche und Bäume werden kahl und ihre knorrigen, schwarzen Äste ragen in den düsteren, grauen Himmel. Die Heiterkeit weicht einer zarten Melancholie, die uns immer wieder den Tod vor Augen führt und wir hoffen auf den Frühling. Wie die Jahreszeiten eilen die Tage dahin. Im Wechsel von Tag zu Nacht vergehen die Stunden und lassen uns das Mysterium der Zeit hautnah spüren. Was es mit diesem Geheimnis auf sich hat können wir nur ahnen aber nicht wissen und trotzdem: die Zeit ist die Voraussetzung für Wechsel und Veränderung.

Aber Wechsel und Veränderung sind sinnlos, wenn sie nicht auch im Inneren des eigenen Ichs geschehen. Dort hat jede Veränderung ihren Anfang; indem ich sie will schaffe ich erst die Voraussetzung für ihr Geschehen, bzw. für ihre Akzeptanz. Eine Beziehung zu einer Person aktiv zu beenden kann nur durch den eigenen Willen geschehen. Wenn der nicht da ist, bleibt man ein von den Umständen Getriebener. Erst wenn beide den Willen dazu haben kann es ein vorteilhaftes Arrangement für eine Trennung geben. Neben den Veränderungen, die man selbst herbeiführt, gibt es die Veränderungen, die man scheinbar überhaupt nicht beeinflussen kann. Aber auch diese Feststellung ist nur bedingt richtig, denn man kann, so gut wie immer, auch einen positiven Aspekt in von außerhalb der eigenen Person initiierte Geschehnisse bringen. Es ist das berühmte „halb volle, bzw. halbleere Glas“

welches uns unterschiedliche Sichtweisen auf ein und die gleiche Sache verdeutlicht. Von der Tendenz her sind vermutlich diejenigen, denen die Beschreibung „halbleer“ eher auf der Zunge liegt, in der Mehrzahl. Dies sind die Konservativen. Die „halbvoll“-Betrachter sind die progressiven Optimisten, die positiv denken und sich selbst häufig als glücklich bezeichnen. Sie verspotten das vom Philosophen *Hegel* so genannte „unglückliche Bewusstsein“ und verlieren sich gelegentlich in einem Phänomen, das die Psychologen „toxic positivity“ nennen, den Zwang, alles positiv zu sehen und sich glücklich fühlen zu müssen, auch wenn man es nicht ist. Neben den Clowns im Zirkus meiner Jugend habe ich solche Zwangsoptimisten auch mehrfach im Erwachsenenalter getroffen und fand sie immer unausstehlich. „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“ ist ein geflügeltes Wort, welches *Mahatma Gandhi* zugeschrieben wird und ein großer Feldherr ergänzte „entweder wir finden einen Weg, oder wir machen uns einen“. Neue oder andere Wege zu beschreiten ist die Essenz der Veränderung und des Wechsels. Wegweiser suchen wir dabei meist vergebens. Abschließend möchte ich zu diesem Thema noch anmerken, dass es vielleicht gar nicht so schwer ist bewusst in eine neue Richtung zu gehen, viel schwieriger ist manchmal das Vergessen des alten, bekannten und vertrauten Weges, der ja vermeintlich bisher auch immer zum Ziel geführt hat. Auch das Vergessen ist ein Motor für Veränderung und Wechsel!

Am Morgen beginnt meine große, tief verwurzelte Liebe des Wechsels mit einem frischen Hemd, möglichst in einer anderen Farbe oder einem anderen Muster als am Vortag. Dies bedeutet den Tag mit guter Laune zu beginnen. Dann das Frühstück: als notorisches Süßmaul bin ich ein Freund von Marmeladen. Eine einzige Marmelade reicht dabei natürlich nicht; es müssen mindestens 2 – 3 zur Auswahl stehen, wobei neben Bitterorange und Ingwer noch eine rote Frucht bzw. Honig dabei sein sollten. Die obligate Zeitung habe ich schon längst durch Zeitungsabonnements im Internet ersetzt und so lese ich am Bildschirm über Krieg vor Europas Haustüre und im Nahen Osten. Was da passiert ist zwar abwechslungsreich aber gleichzeitig bitter traurig und die innere Vergnüglichkeit, mit der ich aufgewacht bin, beginnt langsam dahinzuschwinden. Das morgendliche Wechselbad der Gefühle schraubt die Erwartung für den Tag herunter und so vergeht er mit Schreiben, Lesen, Musikhören und Nachdenken – viel Nachdenken. Ich denke z. B. wieder über die Pantoffelgefühle nach und mir kommt unvermittelt in den Sinn, dass sie jetzt eine durchaus annehmbare emotionale Alternative wären zum

ungewollten, persönlichen Nacherleben der gegenwärtigen, weltpolitischen Wirren. Ich säße dann vielleicht im Schaukelstuhl, läse Thomas Mann oder schriebe einen Einkaufszettel für den Supermarkt, den ich später besuchen würde. Ist das etwa mein „Caernarfon“?