

Die gekürzte Fassung dieses Beitrags ist erschienen in: psychosozial – Zeitschrift für professionelle psychiatrische Arbeit Nr. 7 /4. Quartal 2011

## **Einsamkeit - Poesie und Psychiatrie ins Gespräch gebracht<sup>1</sup>**

*Renate Schernus*

Die Anfrage einen Artikel über Einsamkeit für eine psychiatrisch-psychosoziale Fachzeitschrift zu schreiben, ließ mich im ersten Augenblick so stark zurück schrecken, dass ich – im zweiten Augenblick – neugierig wurde, was hinter meinen spontan abwehrenden Gefühlen eigentlich steckte. Und diese Neugierde ließ mich im dritten Augenblick eine waghalsige Zusage für den Artikel geben, bevor ich eine Klärung auch nur ansatzweise in Aussicht hatte.

Aus dem Nebel meiner abwehrenden Gefühle tauchte zunächst eine, längst vergessene Episode aus meiner Kindheit wieder auf. In irgendeinem Schundblatt, das ich nicht lesen sollte, aber gerade deshalb las, wurde eine Insel beschrieben, auf der verbannte Leprakranke dahin vegetierten. Was mich danach lange Zeit alptraumhaft verfolgte, war- verbunden mit dem Begriff „Aussatz“ - die mit Schauern empfundene Möglichkeit aus allen liebevollen Bezügen, aus allem Vertrauten herausgerissen zu werden; ja selbst aus der eigenen vertrauten leiblichen Gestalt, die krankhaft verunstaltet, keine Annäherung mehr erlaubte, die im Gegenteil jeder wegen der Ansteckungsgefahr fliehen musste. Ein aus einer reißerisch aufgemachten Story entstandener Alptraum eines Kindes wurde zugleich zur ersten Ahnung einer abgrundtiefen Einsamkeit.

Aussatz – ausgesetzt sein – ausgeschlossen werden – nicht oder nicht mehr dazu gehören – Themen, die fast jeder aus seiner Kindheit und Jugendzeit kennt. Bloß nicht allein auf dem Schulhof stehen, nicht zu sehr anders sein als die anderen – und - wenn dies nicht gelingt, die tiefe Kränkung verbergen. Verletzungen, die lange anhalten, oft lebenslang, Verletzungen, die manchmal, je nach Anlage und/oder sozialen Umständen zu leib-seelischen Verfassungen führen, die wir psychische Krankheit nennen.

Wissen wir, die wir in der Psychiatrie arbeiten und Menschen begegnen, die „anders sein“ intensiv erleben oder erlebt haben, genug darüber? Haben wir eine Sprache, mit der wir die oft Sprachlosen erreichen können? Von Sprachlosigkeit handelt das folgende Gedicht:

### ***Therapie***

*Als die Hand des Lehrers schlug  
träumte er gerade  
von einer besseren Welt.  
Aber wie sollte er das erklären?*

*Als man ihn dafür bestrafte,  
weil er Liebesbriefe schrieb  
an eine imaginäre Geliebte,  
weil er sich nach liebe sehnte.  
Wie sollte er das erklären?*

*Als er später psychisch krank wurde,  
weil er sich immer noch sehnte  
nach einer besseren Welt,  
voll Liebe und Zuwendung,  
sperrte man ihn ein,  
Aber wie sollte er das erklären? (10)*

---

<sup>1</sup> Ich bedanke mich bei allen Personen, die mir erlaubt haben, Mitteilungen über ihre Erfahrungen mit Einsamkeit im Zusammenhang mit seelischen Krisen (mit und ohne Pseudonym) in diesen Artikel aufzunehmen, insbesondere bei Friedemann Schäfer für zwei seiner Texte.

Besonders im Zusammenhang mit den Zuständen tiefster Niedergeschlagenheit, die wir heute Depression zu nennen gewohnt sind, wird Einsamkeit erlitten. Eine ehemalige Patientin, *Cornelia Peters*<sup>2</sup>, erzählt: „*In der Klinik fühlte ich mich sehr einsam und verlassen. Ich konnte mich nicht mitteilen und dachte und fühlte, ich wäre für jedermann Luft. Davor war ich sehr einsam, weil ich keinen Partner fand. Ich stürzte mich in Arbeit, viele Nebenjobs und soziale Tätigkeiten. Auch konnte ich mein eigentliches Innenleben mit niemandem teilen. Nach dem Klinikaufenthalt haben mich die Gespräche wöchentlich in der Ambulanz wieder hoch gebracht. Auch die Psycho-Therapie. Jemand interessierte sich für meine Seele und meine Ansichten.*“

In der gängigen psychiatrischen Fachsprache taucht der Begriff Einsamkeit selten auf. Eher werden Begriffe wie soziale Isolation, Kommunikationsstörung, Beziehungsarmut, Depression oder Exklusion benutzt, um sich dem in Frage stehenden Phänomen anzunähern. Jedoch diese Begriffe distanzieren gleichzeitig, erwecken kein gefühlsmäßiges Mitschwingen. Anders der Begriff Einsamkeit; dieser jedoch hat seinen Ort eher in der Literatur, speziell in der Poesie. Dort werden vielfältige Seelenlandschaften gelebter Einsamkeit beschrieben. Einsamkeit - ein Wort, das ein breites Umfeld anklingender Bedeutungen und möglicher Assoziationen bewahrt hat und darin gleichzeitig die subjektive Erfahrungsebene.

Darum ging es wohl auch der Sozialwissenschaftlerin *Charlotte Jurk*, die der Geschichte der Traurigkeit nachgegangen ist, die, wie sie schreibt, „einst nicht medikalisiert war.“ Sie fragt: „Was fehlt uns, wenn der Melancholie ihre Ausdrucksmöglichkeit geraubt wird? Gegenüber der Welt der Melancholie ist die der Depression einfach nur leer. Warum knüpfen sich an die Depression kaum weitere Fragen, als die nach der richtigen Dosierung von Pharmaeinheiten?“ (7)

Eine eindringliche subjektive Beschreibung der inneren Einsamkeit in einer „tiefen Depression“ - wie jeder psychiatrisch geschulte wohl heute geneigt wäre zu sagen -- stammt aus der Epoche der Romantik von *Ludwig Thieck* (1773 – 1853).

*Da fühlt das Herz den Todesdruck der Schwere,  
Und um sich ausgestorben die Natur;  
Rings Einsamkeit, und dunkle wüste Leere  
Zieht sich durch Tal und Wald und grüne Flur;  
Die Freunde waren, stehn im Feindesheere,  
Der wilde Hass verfolget seine Spur.*

.....

*Dann bin ich fern im Tode fest verschlossen,  
Ich höre keinen Ton, der zu mir dringt,  
Und Freud' und Schmerz sind aus der Brust geflossen.  
Die in sich selbst in tiefsten Ängsten ringt,  
Auch kein Erinnern des, was sie genossen.  
In ihrer tauben Leere widerklingt. (12)*

Ebenso wie die zitierte *Cornelia Peters* ahnt auch *Ludwig Thieck* womit die „wüste Leere“ zusammenhängt. An einer späteren Stelle des Gedichtes heißt es dazu:

*Ich bin gefangen seufzt die arme Seele,  
Bedarf wohl derer welche mich verstehn.  
Doch wenn ich mich so stumm verlassen quäle,  
So muss ich in mir selbst zu Grunde gehn.  
.... Ich muss mein Licht in andern Augen sehn. (12)*

---

<sup>2</sup> Pseudonym

Beim weiteren Schreiben dieses Artikels merkte ich immer mehr, dass meine anfängliche Abwehr auch damit zusammenhing, dass ich nicht die geringste Lust hatte, den Begriff Einsamkeit, seine Weite und Uneindeutigkeit, sein Schwingen zwischen Abgründen und glückhaftem Erleben einem spezialisierten psychiatrischen Jargon analysierend anzunähern oder gar einem distanzierten diagnostischen Blick zu opfern. Natürlich kann man Einsamkeit auch unter philosophischer oder soziologischer Perspektive untersuchen, aber auch dabei würde man sich eher vom Erleben distanzieren. Weitere Gedichte und Texte, mit denen ich sozusagen schon lebenslang zusammenlebe, fielen mir ein von *Nietzsche* über *Rilke* bis *Hesse*. Unmittelbar unter die Haut geht z. B. *Friedrich Nietzsches* Gedicht „Vereinsamt“. Hier ein Ausschnitt:

„...*Die Welt - ein Tor  
zu tausend Wüsten stumm und kalt!  
Wer das verlor,  
was du verlorst, macht nirgends halt*“

und schließlich

„... *Versteck, du Narr,  
dein blutend Herz in Eis und Hohn.*“ (8)

Schildert *Nietzsche* hier ein krankhaftes, behandlungsbedürftiges Phänomen? Diagnostisch einzuordnen, etwa nach ICD10, F21? Einsamkeit, ein Symptom, dem wir uns mitleidig zu widmen hätten? Litt *Nietzsche* an einer schizotypischen Persönlichkeitsstörung, die im DSM IV beschrieben wird als „ein tief greifendes Muster sozialer und zwischenmenschlicher Defizite“, gekennzeichnet „durch mangelnde Fähigkeit zu engen Beziehungen oder akutem Unbehagen darin“? Als ob er diese Frage voraus geahnt hätte, schlägt *Nietzsche* uns seine Antwort im zweiten Teil des Gedichts um die Ohren:

„*Dass Gott erbarm!  
Der meint ich sehnte mich zurück  
ins deutsche Warm,  
ins dumpfe deutsche Stubenglück.*

*Mein Freund, was hier mich hemmt, ist dein Verstand,  
Mitleid mit dir!  
Mitleid mit deutschem Quer-Verstand!*“(8)

Als mit diagnostischem Quer-Verstand ausgestattete Psychologin könnte ich dem natürlich entgegenhalten, dass das ja gerade typisch für diese Persönlichkeitsstörung sei, dass die von ihr Betroffenen sich so gut wie nie für behandlungsbedürftig hielten und aus eigener Überzeugung eine Therapie aufsuchten.

*Nietzsches* Gedicht ist jedoch geeignet, mich von einer solchen schnellen Erledigung des Themas Einsamkeit abzuhalten. Zu sehr lässt das Gedicht einen spüren, dass jede psychiatrische Diagnostik quer liegen würde zu dem Erleben, das *Nietzsche* dichtend zu erfassen sucht, dass sie seiner existentiellen Erfahrung nicht gerecht werden kann. Einsamkeit also keine krankhafte Erscheinung, sondern existentielle Erfahrung? Und bedeutet dies, dass sie zu jedem Menschen gehört? Etwa so wie *Hermann Hesse* dichtet:

*Wahrlich, keiner ist weise,  
Der nicht das Dunkel kennt,  
Das unentrinnbar und leise  
Von allen ihn trennt.*

*Seltsam im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein. – (6)*

Gedichte sind nicht dazu geeignet, dass man sie auf richtige oder falsche Aussagen hin untersucht. Sie bringen Erfahrenes, Erlebtes, Gefühltes zum Ausdruck. Den poetischen Ausdruck „Jeder ist allein“ möchte ich allerdings gerne mit der entwicklungspsychologischen Erkenntnis ins Gespräch bringen, dass grundlegender als die Erfahrung des Alleinseins die Erfahrung des Verbundenseins ist. Kein Säugling kann sich allein entwickeln. Von Anfang an sind wir Beziehungswesen, ob uns das passt oder nicht.

In letzter Zeit ist es Mode geworden für diesen einfachen Tatbestand auch die moderne Hirnforschung als beweisend ins Feld zu führen. Ihren Ergebnissen können wir entnehmen, dass bereits unsere neurobiologischen Anlagen derart konzipiert sind, dass sie sich nur im Kontext zwischenmenschlicher Beziehungen entfalten können. „Das Gehirn“, so der berühmte Neurobiologe und Philosoph *Gerhard Roth*, „ist ein soziales Organ.“ (4) *Roth* geht sogar noch weiter, indem er behauptet, die Hirnforschung sei zumindest in Teilen als Sozialwissenschaft anzusehen. In diesem Zusammenhang werden meist die so genannten Spiegelneurone angeführt. Bei diesen handelt es sich um Neurone, die im prämotorischen System angesiedelt sind, und die vermutlich die biologische Grundlage für all das bilden, was wir Verstehen, Einfühlung oder Intuition nennen. Der Hirnforscher *Joachim Bauer* vermutet, dass das Phänomen, dass wir uns mit anderen Menschen verständigen können, ja sogar aus kleinsten mimischen Veränderungen spontan und nahezu simultan auch ihre Gefühle und Gedanken erfassen können, daher rühre, dass wir das, was der andere tut, denkt und fühlt unbewusst als „inneres Simultanprogramm“ erleben und aus dieser Innenperspektive heraus verstehen. (2)

Erst auf dem Hintergrund dieser für uns Menschen unausweichlichen, aber auch lebensnotwendigen Verbundenheit mit anderen ist das unfreiwillige Herausfallen oder das freiwillige Heraustreten aus menschlicher Gemeinschaft als - meist leidvoll - erfahrbar. Z. B. als Gefühl des Fremdseins, der Heimatlosigkeit, des Verlassenseins, des Unverstandenseins, der Sehnsucht nach Nähe, die nicht gelingen will. Erst auf diesem Hintergrund kann Einsamkeit jedoch auch – zumindest zeitweilig - als Befreiung erlebt werden, nämlich dann wenn Verbundenheit zu gefährdender Abhängigkeit zu werden droht. Oder sie wird, wie bei *Nietzsche*, zum heroischen Akt stilisiert, als Heraustreten aus erstickender Öde einer banalen, sinnentleerten Vergemeinschaftung. Zeitweilig kann eine so gesuchte Einsamkeit notwendig und befreiend sein. Auch mystisch religiöse Erfahrungen oder beglückende Alleinheitserlebnisse mit der Natur verdanken sich meist einer gesuchten Einsamkeit. Wird das Streben nach Unabhängigkeit und Alleinsein jedoch zum wichtigsten Lebensziel, führt der Weg unweigerlich in die Irre. Um dieses Thema kreist *Hesses* Roman „Der Steppenwolf“: „Er (der Protagonist Harry) erreichte sein Ziel, er wurde immer unabhängiger, niemand hatte ihm zu befehlen, nach niemandem hatte er sich zu richten, frei und allein bestimmte er über sein Tun und Lassen. Denn jeder starke Mensch erreicht unfehlbar das, was ein wirklicher Trieb ihn suchen heißt. Aber mitten in der erreichten Freiheit nahm Harry plötzlich wahr, dass seine Freiheit ein Tod war, dass er allein stand, dass die Welt ihn auf eine unheimliche Weise in Ruhe ließ, dass die Menschen ihn nichts mehr angingen, ja er selbst nicht, dass er in einer

dünnere und dünnere werdende Luft von Beziehungslosigkeit und Vereinsamung langsam erstickte.“(5)

Das Einfallstor für seelische Leiden unterschiedlichster Art scheint mir mit der von jedem Menschen im Laufe seines Lebens zu bewältigenden Aufgabe zusammen zu hängen, sich aus der lebensnotwendigen Abhängigkeit zu Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu entwickeln, dies aber wiederum so, dass intime Liebe möglich wird und die Verbundenheit mit den unterschiedlichsten Mitmenschen in umgänglicher Weise gelebt werden kann.

Für Menschen, die seelische Erschütterungen, Krisen oder Krankheiten durchleben, ist oft noch die schmerzhaft erlebte Einsamkeit durchsichtig auf den Grund hin, der die Schmerzen verursacht, auf die Tatsache, dass wir liebesfähige und liebesbedürftige Wesen sind. Davon sprechen folgende Zeilen eines hinsichtlich psychischer Krisen erfahrenen Mannes:

*Einsamkeit kann wie ein kühles Gift sein,  
das wie ein langsam kriechender Schmerz alle Glieder durchdringt,  
aber dieser Schmerz ist zugleich der Beginn einer großen,  
tiefen Sehnsucht, die nun ihrerseits das ganze Herz durchdringt  
und die im Grunde nur zeigt  
dass man noch lebt  
und zu größter Empfindung und Liebe fähig ist. (11)*

Kann überhaupt irgendein Mensch die schwierige Aufgabe perfekt lösen, unabhängig und zugleich abhängig zu sein, ganz und gar er selbst zu sein und dennoch ausreichend angepasst, einsam und zugleich gemeinsam?

„Was not tut, ist doch nur dieses: Einsamkeit, große innere Einsamkeit. Insich-Gehen und stundenlang niemandem begegnen, - das muss man erreichen können.“ (9) Schreibt *Rainer Maria Rilke* in einem Brief an einen jungen Dichter. *Rilke* hat diese Einsamkeit für sein poetisches Schaffen notwendig gebraucht und die Spannung zwischen seiner ganz persönlichen Originalität und notwendigen Konzessionen an Üblichkeiten kreativ gestalten können.

Für *Ingeborg Esterer*, schien nur ein anderer, leidvollerer Ausweg aus dieser Spannung möglich. Sie schreibt in dem Buch „Mitteilungen über den Wahnsinn“:

*„Wenn ich mich anpasse, bin ich tot, aber geborgen und geschützt. Wenn ich meinen verbotenen Phantasien folge, bin ich lebendig, aber verloren und gehe unter. Es gibt keinen Ausweg aus diesem Zwiespalt. Der einzige Ausweg ist die Krankheit.“(3)*

Ich kenne kein Seelisches Leiden, in dessen Kontext Einsamkeit nicht erlebt wird, oft den eigentlichen Kern des Leidens ausmacht. Bei manchen schizophren erkrankten Menschen sind es auch die nachträgliche Scham über das in der Psychose Gesagte und Veranstaltete, die sichtbaren Nebenwirkungen der Medikamente, die sich befremdet zurückziehenden Freunde oder Arbeitskollegen, die verlorenen gesellschaftlichen Chancen, die zu Gefühlen des Ausgeschlossenenseins, nicht mehr Dazugehörens, zur Vereinsamung führen. Gesundwerden ähnelt manchmal der langsamen Rückkehr aus einem Exil. Den zu Haus Gebliebenen ist kaum verständlich zu machen, was in der Fremde erlebt wurde.

Bisweilen sind es auch nicht die realen Reaktionen der Gesellschaft, die Menschen vereinsamen lassen, sondern, die befürchteten, innerlich erwarteten und in der Fantasie vorweggenommenen. Das, was von der Welt der anderen entfremdet und was wir in der Psychiatrie „Symptome“ nennen, hilft manchmal gleichzeitig, die Einsamkeit zu ertragen, z. B. dann wenn die „Stimmen“ nicht als quälende, sondern als freundliche oder gar als Orientierung gebende Dialogpartner erlebt werden. Auch kenne ich Menschen, die in ihre Halluzinationen hineingehen können wie in ein inneres Kino, das ihnen ein tröstliches Programm bietet.

Wie Alleinsein erlebt wird, welche Wege, Auswege und existentiellen Antworten gefunden werden, ist von unendlich vielen Faktoren abhängig, von der jeweiligen Persönlichkeit, ihrem sozialen Hintergrund, ihren Anlagen, Begabungen und ihrer Geschichte, von Schicksalsschlägen und nicht zuletzt auch von der jeweiligen Gesellschaft und ihrer Kultur. Weil die auf Zwischenmenschlichkeit hin ausgelegte Grundlage unseres Seins stets Gefährdungen ausgesetzt ist, insbesondere in der frühkindlichen Entwicklung, aber prinzipiell lebenslang, kann es zu Missdeutungen in Beziehungen, zu unüberwindlichen Ängsten vor nahen Beziehungen, zu chronischem Misstrauen kommen oder zu Schädigungen der sicheren Intuition, des sicheren Gespürs für das, was im anderen Menschen vorgeht, oft auch zu der Unfähigkeit, Zeiten des Alleinseins auszuhalten.

Menschen mit solchen leidvollen Beziehungsgeschichten begegnen uns in der psychiatrischen Arbeit. Wenn sie kommen, haben sie oft schon ihre Diagnosen erhalten Schizophrenie, Manie, Depression, Angstneurose oder auch Diagnosen in denen bereits eine Beziehungsstörung mitformuliert wird.

Das zu jedem Menschen gehörende Erleben von Einsamkeit bleibt zwar in seiner Erlebnisfärbung von solchen krisenhaften Episoden nicht unberührt, jedoch keineswegs in eindeutig regelhafter, von Diagnosen abhängiger Weise.

Höchst individuell ist auch, ob Einsamkeit vor, während oder nach einer seelischen Krise heftiger erlebt wird oder ob sie sich als Lebensthema durch alle Phasen des Lebens zieht. Dazu einige Aussagen von Menschen, die das psychiatrische Hilfesystem in Anspruch nehmen mussten oder noch in Anspruch nehmen. *Peter Merz*<sup>3</sup> z. B. berichtet: „Vor der Erkrankung hatte ich viele Freunde in der Schule und bin oft zu Geburtstagen eingeladen worden. Als es mir schlecht ging, fing die Ausgrenzung unter Gleichaltrigen an, wenn die anderen merken, dass man anders ist, dass man z.B. öfters wegen Krisen in der Schule fehlt. Die Folge sind oft Mobbing, Schulverweise – weil einen keiner versteht. – Das Mobbing geht weiter, wenn man erstmal den schlechten Ruf weg hat.“

Ähnlich *Thomas L.*. Er fragt nachdenklich: „Ist Einsamkeit Grund oder Folge der psychischen Erkrankung?“ Und er fährt fort: „Diese Frage ist sehr komplex, weil sie einschließt, dass der Einbezug von Betroffenen in die Psychiatrie (also eine Inklusion in Notlagen) als Folge wiederum Einsamkeit erzeugen kann, z. B. dadurch, dass man dann als psychisch Kranker gewertet wird, und man dann mit diesem Stigma irgendwie umzugehen hat. Das stimmt nicht allzu hoffnungsfroh: Wenn man mit Einsamkeit ankommt und mit weiterer Einsamkeit versorgt oder entlassen wird.“

Ein wiederum anderes Erleben beschreibt *Florian Torn*<sup>4</sup>: „Von Kindheit an habe er „in sprachlosem Zustand und gesprächloser Beziehung“ gelebt. Die Einsamkeit seiner Kindheit und die durch „sprachliche und emotionale Vernachlässigung“ bewirkte Isolation seien ihm nicht bewusst gewesen. Während der Krise habe ihn die Angst vor „totaler Entfremdung“ gepackt. Das Fernsehen habe „als Killer von eigenen Erfahrungen und Gesprächen“ gedient. Erst durch die Krise und die Therapie habe er die Chance bekommen, zu lernen „wie man kommuniziert und Missverständnisse bearbeitet.“

Nochmals anders *Dieter Kreuz*<sup>5</sup>: „Vor meinen psychotischen Erlebnissen befand ich mich in ‚gesteigerter Verfassung‘. die manische Befindlichkeit förderte mein Bedürfnis und auch meine Fähigkeit zur Kommunikation. Ich kann mich an tiefe Gespräche mit Menschen aus meiner – sogar etwas fernerer – Umgebung erinnern, die ich sonst nicht erfahre.“ Auch den Aufenthalt in der Psychiatrie hat *Dieter Kreuz* in guter Erinnerung: „Ich habe während meines Aufenthalts in der Psychiatrie viele Kontakte gehabt. Meine ‚Mitpatienten‘ waren sehr offen und gesprächsbereit. Ich denke in der Rückschau, dass das Gleiche auch für mich gilt. Ich kann mich an viele Dialoge und Situationen erinnern, mit gutem Gefühl.“

---

<sup>3</sup> Pseudonym

<sup>4</sup> Pseudonym

<sup>5</sup> Pseudonym

Während seiner Krise veränderte sich das Gefühl der Verbundenheit in „tiefen Kontakten“ in das Erleben von „*einsamen Abgründen und existentiellen Zweifeln, aus denen mich auch meine engste Vertraute und langjährige Partnerin nicht herauszerren konnte. Im Gegenteil, die Schere in der Verständigung verschärfte den Moment mächtig.*“

Über die Zeit nach der Psychose berichtet *Dieter Kreuz* schließlich folgendes:

„*Ich war äußerlich nicht einsam und fühlte mich auch nicht so. Innerlich lehnte ich mich aber gegen Kommunikation auf und ich erinnere mich daran, dass schon das Telefon mir Furcht einflößte. Wenn es ein Anruf für mich war, ging es darum, den Eindringling zu überstehen, auch wenn er mir nahe stand. Das halte ich dann doch für Einsamkeit.*“

Verschiedene Menschen, verschiedene Umstände, verschiedene Krisen und in der Psychiatrie dann verschiedene Diagnosen.

Vielfach entsteht Einsamkeit bei uns Menschen, egal ob gesund oder krank, aus dem Bestreben, sich vor Verletzungen zu schützen, was zumindest zeitweilig überlebensnotwendig sein kann. Bei alledem sind wir allerdings nicht ausschließlich Opfer unserer Lebens- und/oder Krankheitsschicksale, sondern auch immer Gestalter. Offensiv spricht dies *Kristiane Allert-Wybraniez* in einem Gedicht mit dem Titel „Zugemauert“ an:

*Eine Ladung Bequemlichkeitsblöcke,  
eine Ladung Sicherheitseisen,  
eine Ladung Feigheitsziegel,  
alles verkleidet mit  
netten "Anpassungsklinkern"  
und obendrauf einen  
Schwierigkeitsableiter.*

*So hast Du Dich  
und Deine Gefühle  
eingemauert.*

*"Gut vorgesorgt",  
jetzt kann Dich niemand  
mehr verletzen -  
aber auch niemand  
mehr erreichen.*

### *MAUERN MACHEN EINSAM (1)*

Zum Schluss möchte ich der leisen Hoffnung, Ausdruck geben, dass die Beiträge dieser Zeitschriftenausgabe dazu ermutigen, den einen oder anderen Stein aus der Mauer herauszunehmen.

#### Literatur

1. Allert-Wybraniez, K.: Zugemauert, in: Wenn's doch nur so einfach wäre, Fellbach 1984
2. Bauer, J.: Warum ich fühle, was du fühlst – Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen, Hamburg 2005
3. Esterer, I.: Leid und Leiden sind auf beiden Seiten, in: Stimmenreich – Mitteilungen über den Wahnsinn, Hg.: Bock, Th. et al., Bonn 1992
4. Gerhard Roth: DIE ZEIT, 23.2.06
5. Hesse, H.: Der Steppenwolf, Frankfurt 1974
6. Hesse, H.: Im Nebel, in: Buch der Lyrik, Hg.: Friedrich Maurer, Berlin 1947
7. Jurk, Ch.: Der niedergeschlagene Mensch – Depression – Geschichte und gesellschaftliche Bedeutung einer Diagnose, München 2008
8. Nietzsche, F.: Gedichte, Mitleid hin und her- 1. Vereinsamt - 2. Antwort (Gedichte aus den Jahren 1882-1888), Wiesbaden 1956
9. Rilke, R. M.: Brief an einen jungen Dichter (An Franz Xaver Kappus, Rom 23.12.1903)
10. Schäfer, F.: „Therapie“, unveröffentlichtes Gedicht
11. Schäfer, F.: Gedanken zur Einsamkeit, unveröffentlicht
12. Thieck L.: Ludwig Tieck: Gedichte. Teil 1, Heidelberg 1967, S. 104-109