



Foto: Maria Noisternig

*Das System abzulehnen aber die Menschen darin zu lieben.*

## The Door to the End of War

Die Tür, die immer offen steht

Ich bin im Kalten Krieg aufgewachsen. Die meisten Strukturen und Herzen waren erstarrt. Die Ausbildung zum Eissoldaten war umfassend, wenn auch nicht lückenlos, und sie begann früh.

Die Einpassung zum funktionierenden Mitglied der „Gesellschaft“ kannte zwei Wege: Schockartige und schleichende Abkühlung von Lebendigkeit und von (Selbst-)Vertrauen. Beide Wege waren durch Institutionen abgesichert. Für mich als Kleinstkind beispielsweise war es ein Schock, als ich vor einer Operation im Krankenhaus von meinen Eltern getrennt wurde und diese mich zwei Wochen lang nicht besuchen durften, weil die

gingezimmer verweh... versuchten au... vielen kleinen...  
schen in sorgfältig aufgereihten Babybetten denjenigen zu erkennen, der ihre  
oder ihre Ohren hatte.

Überhaupt herrschte in den Spitälern strenge Ordnung. Pünktlich im Vierstunderrhythmus wurden wir unseren Müttern zum Stillen gebracht – in der Nacht gab es eine Pause von acht Stunden, was oft dazu führte, dass die Frauen zu wenig Milch hatten und schnell zum Füttern mit Fläschchen übergegangen wurde. Die Besuchszeiten waren sehr streng und Kinder im Spital ganz verboten. So lernten uns unsere großen Geschwister erst kennen, wenn die Eltern den neuen... immer nach einer Milche nach Hause...

1971-1971

„Kinder nach den Besuchen emotional aufgewühlt sind.“ Schleichender ging es in der Schule zu, durch Leistungsabfrage, Vergleich und radikale Einschränkung von körperlicher und geistiger, selbst initiiertes Bewegung. Auch in den meisten Elternhäusern wurden Menschenkinder auf ein Normmaß zurechtgestutzt. Ihrem Rhythmus entfremdet, um im Takt der großen Maschine zu laufen.

In den Horrorfilmen meiner Jugend wurde meist erst eine idyllische Normalität dargestellt, in die dann das Grauen einbrach. Das hallte in mir wider, es traf auf das innere Wissen, dass die Kleinstadtidylle trog. Nur war es schwer, den Schrecken zu benennen, dafür gab es in meiner Welt keine Sprache und keine Ohren, die bereit waren zuzuhören. Auf diese Art wurde die Gewalt vor aller Augen versteckt. Atmosphärisch war sie ungreifbar gegenwärtig, wie ein Frösteln an einem warmen Sommertag. Mit

der Zeit gab ich es auf, meiner Wahrnehmung zu trauen, und lernte etwas Liebe oder Fürsorge zu nennen, das Machtausübung und Unterdrückung und Unterdrückung war.

Eis und Zucker können gleich aussehen, aber sie schmecken verschieden. Wenn du deine Sinne einfrierst und die Wirklichkeit nicht mehr kostest, merkst du den Unterschied nicht mehr.

Wir glaubten, was wir nicht ausdrücken, nicht zeigen, was wir unterdrücken und verdrängen, sei „weg“ – genau so, wie wir es mit unserem Müll bis heute machen. Diese (Selbst-)Vergiftung wirkte betäubend und schmerzverstärkend zugleich und vertiefte so die Narkose.

Meine Wirklichkeit ging in den Untergrund, wo sie als Fantasie wucherte, ohne Kontakt zum Nährboden des alltäglichen Seins. Das Erleben wurde schal, die Beziehungen und Begegnungen wurden von einem Gefühl der Entfernung begleitet. Eine durchsichtige Wand aus Eis trennte „innen“ und „außen“. Ich konnte die Welt nicht mehr berühren. Einzelhaft.

Ich schien der Einzige zu sein, der auf diese Art litt. Bewegten sich *die anderen* nicht wie Fische im Wasser?

Mitten im Kalten Krieg hatten sie ihren Frieden gefunden und fanden ihren Weg, während ich nach Luft rang, randvoll mit Selbsthass und Verzweiflung. Durchbrochen wurden diese Zustände von unvermittelten Glücksmomenten, als strahlte eine ferne Sonne durch dichte Wolken in mein Herz.

Ich spürte tiefen Schmerz, ohne etwas von einer Wunde zu wissen. So fühlte ich mich gezwungen, tiefer und tiefer zu graben. Und wurde bald fündig, denn der Lack der heilen Welt ist klebrig, aber dünn. Erst begriff ich, dass die NS-Zeit gegenwärtig war, weil sie abgespalten war. Dann kam aktuelle Gewalt zu Tage, in den Schubhaftgefängnissen, in die ich als Berater ging, in den Fremdensetzen, die ich zu lesen lernte, in herzlosen Reden von Politik\* und Alltagsmenschen. **Ich war mir sicher, nun, da ich die Gewalt benennen konnte, würde sich etwas ändern! Wenn die Menschen erfahren, wie mit Menschen umgegangen wird ...**



Michael Nußbaumer, tanzt im Kern von TAU, begleitet Gruppenprozesse der Selbst-Ermächtigung und Selbst-Heilung und liest und spielt öffentlich und privat Geschichten zur Bewusstseinsheilung.

Der Textfetzen am Anfang ist aus dem Buch: Michaela Bielohuby „Wir vom Jahrgang 1971“, 2011

## Spiegelarbeit Beharrlich kratz ich meinen Namen in den Sand. Auf dass sich in den Rillen Samen fangen. Und mir die Blüten etwas zeichnen.

Dieser Text ist mir zugeflogen und hat mich jahrelang begleitet.

Der Textfetzen stammt aus dem Buch von Ingeborg Bachmann "Malina", 1971

**Tipp:** Dämonen Nahrung zu geben, anstatt sie zu bekämpfen, ist eine buddhistische Technik, die Tsültrim Allione im Westen bekannt gemacht hat. Es geht darum diesen Kräften das zu geben, was sie zutiefst brauchen, wodurch sie sich zum Freund wandeln.

Doch die vielen blieben ungerührt. Und meine Eiswand blieb intakt, so sehr mein Herz auch glühte. Ich entschloss mich, sie aufzubrechen, indem ich dorthin ging, wo der Kalte Krieg eben noch heiß gewesen war. Auf der Suche nach einem Weg ins Leben zog es mich in die Ruinenstadt Vukovar, in der ich über ein Jahr lang lebte und arbeitete. Verrückt genug: Die zerschossenen und zerbombten Häuser und Straßen erschienen mir wohlthuend ehrlich. Die Spuren der Gewalt lagen offen da, unleugbar. Hier würde ich den Krieg zu fassen bekommen, hier konnte ich lernen, dem Frieden zu dienen. Doch der Krieg blieb ein Gespenst. Meinem Eindruck nach selbst für die, die ihn erlebt hatten. Die Eissoldaten waren aktiviert worden, doch der Heiße Krieg hatte sie nicht geschmolzen. **Eines verstand ich nun: Dass die Spaltungen nicht (nur) zwischen den Menschen verliefen, sondern durch sie hindurch.** Ich spürte mit neuer Deutlichkeit meine eingefrorene Lebendigkeit und nahm mein zerrissenes Wahrnehmen wahr. Damit hatte ich einen Wendepunkt erreicht: Inmitten dieser verwüsteten Stadt begannen sich weitere Teile meiner Existenz zusammenzufügen.

Durch meine Ankunft in diesem Niemandland – Vukovar gehörte zu dieser Zeit keinem Staat an – öffnete sich für mich eine Tür in ein Gebiet größerer Freiheit. Da war kaum Struktur, keine Arbeitsanweisungen, kein Stundenplan, kaum Erwartungen. Ich fühlte mich nutzlos und tat alles, um diese Tür rasch wieder zu schließen, eine Funktion zu erlangen. „Es genügt, wenn du einfach nur hier bist.“ Dieser Satz fiel in einem mitternächtlichen Gespräch, er fiel in mich hinein wie ein Same, und der Boden war fruchtbar genug. Ich konnte einen Raum heilsamer Leere in mir erlauben. Im Außen zeigte sich das in der Gestaltung meines Zimmers: eine Matratze, eine Kiste mit Schmutzwäsche, eine Kiste mit sauberer Wäsche und ein Tisch. Sonst nichts. Für mich lag diese hoffnungslose Stadt in einem Schatten, in dem ich mich vorsichtig entfalten konnte. Abseits vom Lärm und vom fordernden Takt der großen Maschine – ohne Werbeplakate, Fernseher und Zeitungen, ohne geregelten Tagesablauf, mit gesichertem Einkommen – fand ich ein Stück weit in meinen eigenen

Rhythmus zurück. Fand ich Freunde und Freundinnen, fanden sich Arbeit und Wohnen und Leben zu einem tanzenden Ganzen zusammen, für einen langen Moment.

Nein, meinen Frieden fand ich nicht. Aber die Trennung zwischen außen und innen, der grundlegende Riss erweiterte sich zu einem Land des Übergangs. Die Wand zwischen meinen

Ich: Ich?  
Malina: Es gibt nicht Krieg und Frieden.  
Ich: Wie heißt es dann?  
Malina: Krieg.  
Ich: Wie soll ich je Frieden finden. Ich will den Frieden.  
Malina: Es ist Krieg. Du kannst nur diese kurze Pause haben, mehr nicht.  
Ich: Frieden!  
Malina: In dir ist kein Frieden, auch in dir nicht.  
Ich: Sag das nicht, nicht heute. Du bist furchtbar.  
Malina: Es ist Krieg. Und du bist der Krieg. Du selber.  
Ich: Ich nicht.  
Malina: Wir alle sind es, auch du.  
Ich: Dann will ich nicht mehr sein, weil ich den Krieg nicht will, dann schlafe du mich ein, dann sorg für das Ende. Ich will, daß der Krieg ein Ende nimmt. Ich will nicht mehr hassen, ich will, ich will...  
Malina: Atme tiefer, komm. Es geht schon wieder. siehst du, es geht, ich halte dir' mm Fenster, ruhiger und tiefer machen, nicht...

Träumen und der Welt wurde durchlässig. Stein für Stein trug ich die Mauer ab. Zurück in Wien, tanzten die Polaritäten weiter und ich lernte mitzutanzten. So brachte die triste blau-schwarze Regierung buntes Leben auf die Straßen, das sich nicht zu einem Marsch ordnete. Und die Liebe brach mir das Herz und öffnete es endlich so weit, dass ich den Wind wieder spüren konnte, das Gras und die Stimmen der Bäume und den Schnee auf meiner Zunge. Trauer- und Zornestränen wuschen mir den Raureif von der Seele. Und Kinder – Geschenke des Himmels – ließen mich tief in der Erde wurzeln.

Wie weh das tut, wie wohl das tut, wenn das vereiste Herz taut, der erstarrte Körper in Bewegung kommt, die lähmende Scham abfließen kann. Als ich Menschen fand, die es wagten, ihre Masken zu senken. Die Augen und Ohren hatten und Hände und Füße. Ich darf meine Wahrnehmung, meine momentane Wahrheit in die Mitte legen, wo sie nicht gegen andere Wahrheiten kämpfen muss. Das Eis schmolz von meinen Sinnen, und ich begann anderen zu trauen, dem Leben und mir selbst.

Und immer wieder stockt der Fluss, versiegt die Lebendigkeit. Regiert die Angst, kommt der Wunsch auf, zu verschwinden. Die Realität ist unbeirrbar, und sie erwischt mich gern am falschen Fuß oder entzieht mir gleich den Boden, wenn ich mich in einen falschen Frieden retten will. Bislang hat noch nach jeder Befreiung eine Verformung gewartet, die gelöst werden wollte. Und immer wieder aufs Neue scheint es keinen Ausweg zu geben, hinaus, hinein ins pulsierende Leben. Was gestern half, es hilft heute nicht mehr. Ich vergesse, ich erinnere. Ziehe mich in Angst zusammen und weite mich in Freude. Versuche die Kontrolle zu erlangen und lasse mich ins Vertrauen fallen. **Der Schlüssel, der alle Türen öffnet, wo ist er?** Auf meinem Weg durchs Schlachtfeld gibt es viele Abschiede. Von dem bequemen Glauben, dass das Böse im Außen wohnt, zum Beispiel, und dass es dort zu besiegen wäre. Von der Idee, dass jemandem geholfen wäre, wenn ich faule Kompromisse eingehe. Und immer wieder von Freundinnen, von Freunden, von Weltbildern, Gemeinschaften, Arbeitsplätzen, Beziehungen, von der Vorstellung jetzt endlich DA zu sein, zu Hause.

Ich bin, wir sind, auf dem Weg hinaus aus dem öden Bauch der großen Maschine, der gehässigen Friedhofsruhe des Kalten Krieges, begleitet von bangen Fragen. Werde ich genährt, wenn ich meinen Herzenswünschen folge? Werde ich geliebt, (auch) wenn ich mich mehr und mehr zeige? Erschaffen wir einen neuen Traum, der groß genug ist für uns alle und alles von uns?

Ich gebe meinen Herzensträumen so viel Raum, wie ich es vermag, und manchmal mehr.

## Ich schenke der Existenz ein Vertrauen, das ich nicht habe,

und suche so meinen Krieg gegen sie, gegen die anderen und gegen mich zu beenden. Ich nehme das Halbe, das ich jetzt zu leben fähig bin, ganz an.

Der Krieg IST ein Gespenst, nicht zu fassen, weil er kaum Substanz hat. Er ist ein böser Traum, der sich verfestigt hat und zu unserer Wahrheit geworden ist. Unter dem Lack der heilen Welt kommt er zum Vorschein – und ist nur eine weitere Schicht. Wenn du es wagst, tief genug zu fühlen, hoch genug zu blicken.

Durch den Türrahmen meines angstbegrenzten Ichs trete ich ins Freie. Da ist ein Feld diesseits von Gut und Böse, ein Feld, in dem alles lebendig ist und spricht und hilfreich ist und den nächsten Schritt zeigt, ohne dass ich, dass wir danach zu suchen brauchen. Aus zwei entgegengesetzten Kräften wird eine. **Weil alles sein darf, wie es ist, in aller Unterschiedlichkeit, ist alles da, was es braucht. Wie auch sonst?**

In Freiheit und vollkommen geborgen. Wild sein und zärtlich sein, zugleich. Sich aus der tristen Idylle der kollektiven Konventionen und individuellen Lügen hinauswagen, durch die Tür, die immer offen steht, ins Ungewisse. Wie sagte Truman, als er zu einem wahren Menschen wurde:

„Good morning! And in case I don't see ya, good afternoon, good evening and a good night!“ \*

\* Die „Truman Show“ ist ein Film von Peter Weir aus dem Jahr 1998. Hier die finale Szene (mit finnischen Untertiteln): [www.youtube.com/watch?v=D0MO6OzV9sM](http://www.youtube.com/watch?v=D0MO6OzV9sM)

Foto: Bernadette Schilder/pixelio.de

