

WAHL DER WOCHE (16)

Süss oder salzig?

Ach Gott, wo anfangen? Süss ist der Honig und der knisternde Kandis im Tee. Süss ist die Liebe, und wenn sie vorbei ist, die Rache. Wenn wir uns das Leben versüssen, haben wir es schön, wenn wir es uns versalzen, haben wir es verbockt. Alle Tierbabys sind süss, ausserdem erwachsene Pandas, Nasenbären, Schuppentiere, Präriehunde und Hamster; häufig Kinder, manchmal sogar die eigenen. Süss sind Crème brûlée, Pistazieneis und die Vermicelles bei Sprüngli, wobei man danach eine längere Pause braucht. Süsser die Glocken nie klingen als zur Weihnachtszeit, salzige Tränen trocknet Schokolade. Süss sind die Tomaten aus Kalabrien, und am süssesten ist die Erinnerung an den Tag mit dem geliebten Menschen, als man fiebrig mit der Welt verschmolz wie brauner Zucker mit Olivenöl, wenn man Caramel-schalotten macht. Die Prise Salz kann man sich dann auch schenken.

SVEN BEHRISCH

Mir ist klar, dass wir Menschen darauf getrimmt sind, die Süsse zu lieben: Buchstäblich saugen wir sie schon mit der Muttermilch auf, sie verspricht uns schnelle Energie und bringt unsere Augen und Synapsen deshalb zum Leuchten. Dennoch finde ich, man sollte derart einfachen Dingen misstrauen, schon ganz grundsätzlich (Wie oft ist Ihnen schon bei «ganz einfachen» Alltagstätigkeiten ein Missgeschick unterlaufen? Eben.), und ausserdem gleicht der süsse Geschmack für mich eher einer aggressiv-pinken Decke, die mich erstickt, als irgendeiner Art von Wohlgenuss. Viel mehr schmecken mir da salzige Speisen: Sie provozieren einen gewissen Widerstand, im Mund und auch in der Verdauung, sie sind härter, komplizierter, haben mehr Charakter und sättigen länger. Zudem bieten sie einfach mehr Abwechslung. Denn am Ende schmeckt Zucker doch immer nach Zucker, Salz hingegen kann alles werden.

SIMONA PFISTER

SEELENKUNDE

«Es gibt auch normale Idioten»

Barbara Vorsamer, in Ihrem Buch «Mein schmerzhaft schönes Trotzdem. Leben mit der Depression» schildern Sie, wie Ihr Freund Sie in der Psychiatrie besuchte und danach aufs Oktoberfest ging.



Daraufhin, schreiben Sie, hatten Sie eine bahnbrechende Erkenntnis. Welche?

Als mein Freund feiern ging, dachte ich, es darf mir nichts ausmachen, ich kann ihn ja nicht zwingen zu leiden. Doch erst im Krisengespräch mit dem Nachtdienst konnte ich meine widersprüchlichen Gefühle sortieren und ihre Gleichzeitigkeit auszuhalten lernen: Ja, es tut mir weh, und ich bin eifersüchtig und traurig, und trotzdem darf er natürlich hin. Aber nur weil ich ihm das Feiern nicht verbiete, heisst das nicht, dass ich kein Gefühl dafür haben darf. Wir finden ja Dinge oft gleichzeitig gut und schlecht. Und das Hirn sagt dann, dieses Gefühl ist falsch. Dem Gefühl ist das aber scheissegal, es ist trotzdem da. Das müssen wir akzeptieren lernen. Nicht wegschieben, sondern sich sagen: «Okay, ich fühle das jetzt so, auch wenn ich das Gefühl nicht verstehe oder widersprüchlich finde.» Diese Gleichzeitigkeit auszuhalten war für mich bahnbrechend. In der Therapie lernte ich, dass wer Gefühle loswerden will, nur eine Möglichkeit hat: fühlen.

Hatten Sie noch so eine Erkenntnis?

Akzeptiere, dass du scheitern wirst. Nehmen wir das Muttersein in Patriarchat und Kapitalismus: Das ist die Quadratur des Kreises. Irgendetwas wird runterfallen vom Tisch, pass auf, dass es nicht du bist und deine Gesundheit. Dass wir Mütter das nicht perfekt hinkriegen, liegt nicht daran, dass wir nicht schlau genug geplant haben oder dass unser Mann noch nicht kapiert hat, wie anstrengend der Alltag mit Kindern ist. Egal, wie sehr du dich optimierst, es kann nicht funktionieren, für keine von uns und deswegen wirst du scheitern. Und das ist nicht deine Schuld.

Aus Ihrem Buch spricht die Erleichterung, dass nicht immer der Grund allen Übels in der Kindheit liegt – haben unsere Eltern doch nicht alles falsch gemacht? Wer eine Allergie hat, sucht eine Behandlung. Wer eine Depression hat, will eine Erklärung. Dabei gibt

es für psychische Erkrankungen selten nur die eine Erklärung, und wahrscheinlich wird einem niemand genau sagen können, was der Hauptgrund war. Natürlich gibt es Menschen, bei denen die Zusammenhänge klar sind, die in ihrer Kindheit schwersten Missbrauch oder Ähnliches erlebt haben. Aber das muss nicht der Fall sein. Nach über zehn Jahren Therapie bin ich der Meinung: Es waren nicht meine Eltern. Ich habe halt einfach eine Depression – genauso wie andere Menschen Diabetes haben oder eine schiefe Hüfte. Eine therapeutische Auseinandersetzung mit der Herkunftsfamilie kann sinnvoll sein, aber es ist schwierig, dass dabei nicht ein «Mama, du bist schuld» rauskommt. Viel wichtiger als die Frage «Was haben meine Eltern falsch gemacht?» sind die Fragen «Wie kann ich damit umgehen?» und «Was hilft mir jetzt?».

Eine gute Therapeutin kann helfen. Wie findet man eine?

Das Wichtigste ist das Vertrauen und dass man die Person für wirklich kompetent hält. Sympathie kann ein Faktor sein – gerade zu Beginn – muss aber nicht. Mir geht meine Therapeutin die meiste Zeit extrem auf die Nerven, aber dafür bezahle ich sie auch.

Der Therapie-Jargon ist schwer in Mode: Ständig triggert uns etwas, und der Ex war ein Narzisst.

Sollen wir so über die Psyche sprechen?

Grundsätzlich ist es eine positive Entwicklung, dass mehr über Gefühle gesprochen wird und psychische Krankheiten enttabuisiert werden. Wichtiger als die Gefühle zu zelebrieren, wäre es aber, sie wirklich zu verarbeiten – und das ist oft nicht das Gleiche. Vor allem in der öffentlichen Debatte wünsche ich mir eine Sprache, die Unterschiedliches auch unterschiedlich benennt. Nicht jeder, der uns verletzt, ist ein pathologischer Narzisst, es gibt schon auch noch ganz normale Idioten.

Darf man Depressive «Wie geht es dir?» fragen?

Die Frage ist schwierig, weil während einer depressiven Phase die Antwort immer «ganz schlecht» ist. Trotzdem wollen Freunde wissen, ob sich was verändert. Ich schlage daher die Frage «Wie geht es dir heute?» vor. Oder gar nicht fragen und über was ganz anderes reden. Es hat mir auch sehr geholfen, wenn mich Menschen überredet haben, ein bisschen spazieren zu gehen oder zusammen einen Kaffee zu trinken. Wichtig ist, dass man als Freund dabei ein Gefühl dafür entwickelt, wann es professionelle Hilfe braucht.

Und wenn der Freund sich nicht helfen lassen will?

Da muss man sich klar abgrenzen und dem Freund nicht mehr erlauben, ständig auf der Couch rumzuliegen und suizidal zu sein. Sonst bleibt er in der Depression. Dann gilt: Ich bin nicht deine Therapeutin. Aber ich suche dir die Nummern raus und halte dir den Hörer hin.

WAS WIR LESEN

Lew Tolstoi: «Hadschi Murat»

Ich stiess auf das Buch durch einen Hinweis auf Twitter. Es war in jenen Tagen, als die Gräueltaten aus Butscha und anderen ukrainischen Dörfern bekannt wurden. Zuweilen belassen es die russischen Soldaten nicht beim Morden, Plündern und Zerstören, sondern verrichteten in den verwüsteten Häusern vor ihrem Abzug an ausgewählten Stellen ihre Notdurft. Diese «Kulturtechnik», so las ich, habe schon Tolstoi beschrieben. Das machte mich neugierig.

«Hadschi Murat» erschien postum 1912, spielt aber 1851/52 während der Kaukasuskriege, die Tolstoi als junger Mann selbst erlebt hat. Russland versuchte damals die Bergvölker im Süden zu unterwerfen – einer jener Feldzüge aus purer Eroberungslust, die man bis vor kurzem eigentlich passé wähnte.

In einem Kapitel schildert Tolstoi den Angriff von vier russischen Bataillonen auf ein tschetschenisches Dorf. Sie verbrennen das Korn, das Heu, die Hütten, erschiessen die Hühner, verschmutzen den Brunnen. Einen Buben, der nicht rechtzeitig geflüchtet ist, erstechen sie mit dem Bajonett. Und eben, sie «verunreinigen» das Innere eines Hauses, wie es in der Übersetzung beschönigend heisst – das russische Original ist da viel expliziter.

Über die Gefühle, die dieser militärisch völlig nutzlose Akt bei den Einheimischen auslöst, heisst es: «Es war nicht Hass, sondern ein Nichtanerkennen dieser russischen Hunde als Menschen und ein derartiger Widerwille und Ekel und ein so völliges Nichtverstehen der sinnlosen Grausamkeit dieser Geschöpfe, dass der Wunsch, sie zu vernichten, wie der Wunsch nach der Vernichtung von Ratten, Giftspinnen und Wölfen zu einem völlig instinktiven Gefühl, wie der Selbsterhaltungstrieb, wurde.»

Parallelen zur Gegenwart gibt es noch mehr. Die Soldaten sind abgestumpft, töten mit grosser Selbstverständlichkeit und nehmen es ebenso hin, wenn einer der ihren fällt. Ein Ziel haben sie nicht vor Augen – vielmehr folgen sie den Befehlen eines fernen Zaren, der seine Entscheidungen einsam fällt, umgeben von Lakaien, die ihm nach dem Maul reden. Diese geben ihm das Gefühl, ein grosser Feldherr zu sein, während er in Wahrheit eine strategische Null ist.

Und da ist noch mehr. Alkoholismus und Spielsucht bei den Russen. Fehden, Überläufertum und ebenfalls Brutalität bei den Tschetschenen. Dazwischen auch Anflüge von Freundschaft und Menschlichkeit. Die Geschichte folgt grösstenteils wahren Begebenheiten – Tolstoi erzählt nie wertend, aber auch nie beschönigend. Grosse Literatur.