

Textausschnitte aus dem im Werden begriffenen Buch:

**GEISTERBAHN, EXIT**

**Wege durch die Angst ins Freie, Lebendige**  
*Geschichten, Gedichte, Essays*

**Michael Nußbaumer**

## **„Splitter des Einen“:**

Unsere Zersplitterung verwandelt sich in Vielgestaltigkeit, wenn wir in der Einheit geborgen sind.

## **Jeder Tag ein Gedicht – 27. März 2021**

Heute Morgen füttere ich meinen Zweifel nicht.

Er ist wohl genährt und wird es verkraften.

Ich glaube ohnehin nicht, dass er vor Hunger sterben wird.

Eines schönen Tages - heute? - wird er sich in eine Libelle

Verwandeln und davon fliegen.

Wenn er wieder kommt,

Werde ich nicht fragen,

Wo er war und wer er ist.

Er darf einfach schillern und schwirren

Und schön sein

Und schrecklich sein

Und unergründlich sein,

Wie alles andere auch.

Heute Morgen, heute und morgen

Nähre ich meinen Zauber,

Der nicht faul ist

Und nichts beweisen muss.

Er ist einfach,

Was übrigbleibt,

Wenn der Zweifel als kleiner Drache durch das Schilf fliegt

Und die Sorge sich um sich selbst kümmert

Und sogar die Angst mir zuflüstert,

Dass alles in Ordnung ist.

## Worauf du dich verlassen kannst

Gehen wir die Sache doch mal logisch an. Wenn du dich unsicher fühlst, strebst du nach Sicherheit. Also nicht nur du, sondern jede und jeder. Und du hast als Mensch allen Grund dich unsicher zu fühlen! Schließlich ist die „Sicherheit“, nämlich dass alles, was ist, einmal nicht mehr beziehungsweise ganz anders sein wird, die Grundlage von Lebendigkeit. Anders gesagt: Es kann als gesichert gelten, dass das Leben unsicher ist, im Sinne von unbeständig. Wenn mensch es ganz genau betrachtet, verändert sich pausenlos alles, ist also keinen zweiten Augenblick so, wie es eben war.

Was bleibt, wenn nichts bleibt, wie es war? Wenn ich mich einzig darauf verlassen kann, dass ich alles, was ich zu haben glaube, verlieren werde, dass ich nichts festhalten kann, gar nichts?

Da sind „wir“\* direttissimo beim Kern gelandet. Du bleibst! Auch wenn sich alles in deinem Leben ständig wandelt, inklusive deines Körpers und deiner Gedanken, bleibt die Wahrnehmung dieser Wandlungen immer bestehen. Oder das, was das alles wahrnimmt, das immer da war, immer sein wird. Das war`s eigentlich schon. Lege deinen Wunsch nach Sicherheit nicht auf das, was von Natur aus nie sicher im Sinne von bleibend sein kann, sondern auf das, was immer und ewig bleibt, wie es ist, und als Auge des Lebensorkans nur zu leicht übersehen wird.

Wenn das also logisch ist, wieso genügt es „uns“ nicht, wieso hilft es mir oft nicht? (Oder wird sogar zum spirituellen Konzept und entfernt uns vom Leben, anstatt uns mitten hineinzuführen?)

Vermutlich weil uns, weil dich, weil mich so viel weglockt und wegzieht und weil ich es noch nicht zu hundert Prozent realisiert habe, dass hier und immer alles in „der Ordnung“ ist, weil ich mein Heil und mein Glück immer noch zu einem Teil „da draußen“ suche und mich nicht traue, voll und ganz zu vertrauen. Das gehört wohl dazu, sich im Abenteuer Leben „zu verlieren“, zu hoffen und zu bangen – und inmitten dieser unkontrollierbaren „Achterbahn“ nach „äußerer Sicherheit“ zu streben. **Aber Vorsicht vor zu viel Vorsicht!** Weil, wenn alles sicher ist, festgemacht wird, dann ist die Lebendigkeit nicht mehr gar so groß. Das erleben wir ja auch in der Corona-Krise überdeutlich. Wenn der Wunsch nach Sicherheit zu viel Raum einnimmt, kommt irgendwann die Frage auf, was wir hier eigentlich noch sichern wollen? Wie wir Leben leben können, wenn wir es mehr und mehr einengen? Das ist ja ein langfristiger Trend, nicht erst seit der Pandemie so. Eine These dazu: „Wir“, also die Menschheit wird evolutionär umfassender wahrnehmungsfähig und sensibler, man könnte auch sagen, es gibt eine „natürliche“ Tendenz, dass das Unbewusste bewusst werden will. Solange aber das Vertrauen mit diesem Wachstum an „Fühligkeit“ nicht mithält und einseitig der Verstand regiert, reagieren wir auf dieses erweiterte Wahrnehmungsspektrum mit Angst und dem Versuch, Lebendigkeit feinmaschig kontrollieren zu wollen. Und dann wird es „verflucht“ eng. **Das Bild vom Eimer, mit dem mensch zwar Wasser, aber nicht den Fluss einfangen kann, trifft es sehr gut.**

Die Hoffnung: Wenn ich oder du oder wir genug nach Sicherheit gestrebt haben, kommen wir irgendwann drauf, dass es „dort draußen“ keine gibt, sondern nur

„hier“ drinnen. Das kann ein ganz schön langer Weg sein, obwohl es eigentlich gar keiner ist. Leben über Leben können wir damit verbringen, materielle Sicherheit erlangen zu wollen oder Sicherheit in Beziehungen, Gemeinschaften, Status, Nationen, Identitäten und den „richtigen“ Lebensstilen zu vermuten und zu suchen. Das bedeutet nicht, dass du alles das über Bord werfen musst und dich von der Welt abwenden „sollst“. Ich, zum Beispiel, liebe die Sicherheit, die mir mein Eingebettet-Sein in meine Familie schenkt, in meinen Freund\*innen-Kreis oder in alledem, was ich mir aufgebaut habe in den 50 Jahren Michael-Sein, und ein „Polster“ auf dem Konto hat auch beruhigende Wirkung auf mich. **Aber wenn ich beginne an alledem zu stark festzuhalten, entgleitet es mir, entgleitet mir das, was mich daran freut und was ich daran liebe, die lebendige Schönheit, die in alledem zum Vorschein kommt.** Deswegen heißt es immer wieder: **zu mir, zu mir, zurück zu mir, zurück zu diesem unfassbaren Grund aller Dinge.**

[...]

[Ausschnitt, Erstveröffentlichung 2021 im TAU-Magazin]

## *Kurze Geschichten für Wege aus der Angst:*

### **Geisterbahn, Exit**

[...]

Ich stand auf und setzte mich neben die Schienen. Gondel um Gondel mit kreischenden Menschen zog an mir vorbei. In mir spürte ich andere Türme, versteinerte Trutzburgen aus gefrorener Angst, die zu bröckeln begannen. Steine polterten herab und wühlten eine dunkle See auf, die sich in Kaskaden über mein furchtsames Herz ergoss.

Die Versuchung war groß, den Fernseher wieder einzuschalten, wieder einzusteigen. Ich wusste ja, es gab kein Entkommen. Ich wollte zu meinen gewohnten Mitteln greifen, Alkohol und Zigaretten und Zerstreuung aller Art. Die Angst hatte keinen Anfang und also auch kein Ende. Ich wusste doch, dass die Geisterbahn mir nur helfen wollte, konkreter Grusel gegen die namenlose Angst. KGB und BSE, Bin Laden und Hochwasserschaden, Gefängnisse und Irrenanstalten, Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit, Erfolglosigkeit, Nutzlosigkeit, Überzähligkeit, Einsamkeit.

Ich wusste doch, es gab kein Entkommen, die Angst ist ein Drache mit tausenden Köpfen und es wachsen so viele nach, wie es braucht, um mich in die Geisterbahn zurückzutreiben. Dort ist mein Zuhause, weil es in mir keines gibt.

Aber ich blieb noch ein bisschen sitzen, nahm kein Angebot an. Das Knirschen der Bahn, das Kreischen der Menschen vernahm ich aus wachsender Ferne. Ich saß in der Dunkelheit und atmete Staub und Öl. Atmete tief und atmete tiefer. In der Seitenwand war eine Tür, erkannte ich jetzt.

Ich stand auf und ging einen schwankenden Schritt, dann einen zweiten.

„Die Einsamkeit!“, schrie ich in mir, schrie ich mich an. Ich wollte mich am Gehen hindern, ich meinte es nur gut mit mir. Aber ich war nicht aufzuhalten, ging einen weiteren Schritt.

Also sprach ich die Litanei gegen den Mut. Was mir alles passieren könnte, wenn ich die vorgefertigte Bahn verlassen würde:

Ich könnte Träume mit der Wirklichkeit verwechseln und verrückt werden und eingesperrt werden oder ausgelacht, wo immer ich auftauchte. Ich könnte der Werbung Glauben schenken und kaufsüchtig werden oder Kleptomane werden oder mich heillos verschulden, weil ich mir keine Sorgen mehr ums Geld mache oder ich könnte krankhaft sparsam werden und so die Wirtschaft ruinieren.

Ich könnte riesengroße blinde Flecken haben, die mir in einem singulären Moment alle bewusst werden und merken, wie böse, klein, hässlich, bedürftig, dumm, gewalttätig, passiv, konfliktvermeidend, depressiv, manisch, zwanghaft, cholerisch, verklemmt, enthemmt, obsessiv, melancholisch, gestört, bindungsunfähig, bindungssüchtig, paranoid, neurotisch, narzisstisch, egoistisch, flatulierend, halluzinierend, sadistisch, masochistisch, therapieresistent, therapiegläubig, autoritätshörig, zwanghaft rebellisch ich doch in Wahrheit bin. Und dann kein Geld für eine Therapeutin haben.

Ich könnte die Zügel locker lassen und außer Kontrolle geraten, vergessen zu schlafen oder vergessen aufzuwachen, ins Bett machen, hysterischen Durchfall haben, vergessen wie man sich die Schuhbänder knüpft, Selbstmord begehen und es dann bereuen, nackt durch die Straßen hüpfen, mich nicht mehr waschen, einen Waschwang bekommen, beim Sex einschlafen, keinen Sex mehr haben, Sex mit Tieren haben wollen, von Hunden gebissen werden und zurück beißen und auf alles scheißen.

Haider, Bush oder Putin könnte ich sympathisch finden, ich könnte beim Mitschunkeln von Volksmusik erwischt werden oder eine Leidenschaft für Gartenzwerge, militärische Orden, Sonntagspredigen und Plastiktaschen entwickeln oder in Plastiktaschen gekleidet einen Gartenzweig mit militärischen Auszeichnungen behängen und ihm eine Sonntagspredigt halten.

Ich könnte mich in meinen Bruder verlieben und Penisneid auf meine Schwester entwickeln, meine Kinder zu sehr oder zu wenig lieben, sie zu viel oder zu wenig bestrafen, sie zu früh oder gar nicht ins Bett schicken, ihnen nichts beibringen oder ihnen pausenlos meine Welt erklären, Pantoffelheld oder Patriarch werden...

Die Tür war schon in Reichweite!

Ich könnte Phobien, Allergien und Unverträglichkeiten gegen meine Lieblingsspeisen entwickeln, Flugangst in engen Aufzügen und Höhenangst in modrigen Kellerabteilen entwickeln, verhaftet werden, weil ich etwas falsch oder etwas richtig gemacht habe, ausgesperrt werden, weil ich meine Schlüssel verloren oder Mundgeruch habe, ignoriert oder nicht mehr in Ruhe gelassen werden. Ich könnte all meine Verpflichtungen vergessen und durch sämtliche Netze fallen oder allen Verpflichtungen nachkommen und ausbrennen bis ich nur mehr eine verkohlte Hülle bin.

Pestlepracholerathyphusschweinevogelgrippenkrebs bekommen, Wasser in den Beinen und Sand im Gehirn, Geschwüre und Pickel und galoppierenden Haarausfall, während mir gleichzeitig die Büschel aus den Ohren sprießen und ich nichts mehr höre außer das Rauschen der Flügel der Verblödung...

Meine Hand hob sich in Richtung Türklinke.

Reich werden und in die Hölle kommen, arm sein und in der Hölle bleiben, problemlos zu Rauchen aufhören, Amseln beim Nestbau stören, meine Nachbarn könnten stinken und laut sein oder sich wegen meiner Gerüche und Geräusche aufregen, ich könnte dahinter kommen, dass ich der letzte Mensch auf einem von Alien besetzten Planeten bin oder der einzige Alien auf diesem mir komplett fremden Planeten, ich...

Meine Hand drückte die Türklinke nach unten.

Alle meine Mitmenschen könnten sich an meiner Lebensenergie nähren und mich aussaugen, ich könnte bei Vollmond zum Werwolf werden und mich an Straßenlaternen vergehen und bei Neumond zur Stripperin im Parlamentsbuffet, ich könnte süchtig auf Bücher über Suchtkrankheiten werden, weiße Socken zu schwarzen Schuhen tragen, den richtigen Hut zum falschen Gesicht tragen, fremde Leute überschwänglich umarmen und dabei Kontaktphobien mit Pustelbefall

auslösen, ich könnte den Menschen in die Augen sehen und darin Zuneigung erkennen und Verbundenheit und ich könnte beginnen mich so lieben wie ich bin, auch wenn es dazu keinen einzigen guten Grund gibt, ich könnte zwischen den Gegensätzen tanzen und zwischen den Pflanzen, es könnte ein Leben sein, ein Leben außerhalb...

Ich öffnete die Tür.

... der Geisterbahn.

Ein scharfer Wind blies mir ins Gesicht. Ich genoss ihn. Wie den Regen, der dann einsetzte. Sogar die Angst, die in mir hochstieg, nahm ich gelassen hin, beinah zärtlich. Diese Angst gehörte zu mir, ich hatte sie lieb und wies sie nicht von mir, wie man ein Kind in den Arm nimmt, das sich vor etwas Unbekanntem fürchtet.

Hier draußen ist es ziemlich unaufgeräumt und es gibt keine Straßenschilder. Ich weiß nie, wie der Tag enden wird, nicht einmal, was im nächsten Moment geschehen wird. Mir ist natürlich klar, dass es so nicht weitergehen kann, dass ich hier nicht bleiben kann, dass das kein Zustand ist und es nichts geben kann, auf Dauer, außerhalb der Geisterbahn. Nur, dass ich nicht mehr zurück kann. Jetzt nicht mehr. Und wenn mir die ganze Welt beweisen wird, dass die Geisterbahn real ist und meine Freude nur eine Selbsttäuschung, so bleibt es doch ein guter Tausch. Für den Moment. Und was gibt es anderes?

Da blühen ein paar arbeitsscheue Lilien, dort trippeln ein paar faule Vögel über das Feld. Ich geselle mich zu ihnen und sehe zur Bahn hinüber.

[...]

[Ausschnitt; geschrieben circa 2002, bislang unveröffentlicht]



## ***„Splitter des Einen“***

Die längste Reise ist für die meisten modernen Menschen die vom Kopf ins Herz.  
Und jeder Schritt lohnt sich.