

Michl Forster

GEH.LASSMICHGEHEN.

GEHEN WOLLEN. LEBEN WOLLEN.

EINE AUSEINANDERSETZUNG.

Einleitende Worte zu meinen Texten.

Ich setze mich darin mit meinen eigenen Empfindungen um das Verlieren von engen Menschen, mit Suizidgedanken, mit dem Leben, dem Weiterleben und auch mit dem Vor-Leben – dem Beispielgeben - auseinander.

Ängste spielen darin eine große Rolle, sowohl für diejenigen, die ihr Leben mit Absicht beenden wollen, als auch für diejenigen, die hoffen lange, länger, ewig leben zu können. Oder wenigstens in den Gedanken der Nachkommenden Unsterblichkeit zu erfahren.

Ich bin außerstande zu werten, ob die Ängste derer oder die Ängste jener furchterregender sind, ob die Angst, vergessen zu werden und daher auf ewiges Leben zu hoffen das Leben mehr bedrückt als die Angst vor dem Weiterleben, die die Lebensfreude einschränkt und letztlich zum absichtlichen Ausstieg aus dem Leben führt.

Ich möchte es auch nicht, ich bin in der Situation, beides zu kennen. Meine Auseinandersetzung mit dem Suizid, besser: mit dem Phänomen suizidärer Gedanken, währt schon sehr lange. Darüber lesen, mit Psychologen, Therapeuten, Betroffenen, Angehörigen zu sprechen: Nichts davon hat mich zu einer Erkenntnis gebracht, die eine Meinung außerhalb meiner eigenen, singulär subjektiven ergibt und mich daher zu einer Äußerung berechtigt.

Eine Überzeugung jedoch gewinnt bei mir immer mehr an Bedeutung: Angst als Ressource zu betrachten.

Angst ist eine lebensrettende Ressource. Sie ist uns – analog zum physisch gefühlten Schmerz – ein Signal, das uns Acht geben lässt. Sie dient uns damit als Basis für die Vorsicht.

Die Bedeutung von Angst zu verstehen, sie zu versachlichen, zu ent-emotionalisieren, zeichnet sich für mich als der bisher einzige Umgang mit eben meinen Ängsten, den daraus resultierenden emotionalen Talfahrten - den Depressionen – und der Überdrüssigkeit ab.

Aus dem Verstehen, dass Angst Achtung und Aufmerksamkeit einfordert und nicht Zeichen der Schwäche ist, sondern vielmehr Überlebensstrategie, ziehe ich heute meine Lebensenergie.

Angst – Achtsamkeit.

Wenn ich Angst verspüre, dann frage ich mich, was mir fehlt, was mich bedroht, im Innen so wie im Außen.

Bedrohungen im Innen kann ich selbst steuern. Im Idealfall begegne ich ihnen mit Strategie: Überlegungen, was ich gerne tue, was davon ich vernachlässige - und demnach verängstigt bin.

Angst umwandeln in Ressource, in Bewusstsein, in Freude.

Komplexer als hier darstellbar, komplexer auch in der Anwendbarkeit.

Nicht den Suizid als solchen sollen wir bekämpfen, ihn nicht schlecht machen, verurteilen, suizidär denkende verurteilen und stigmatisieren. Vielmehr soll unsere Aufmerksamkeit dem Thema dahinter gelten: der Angst vor dem Nicht-Mehr-Leben wollen, der Einengung, die Suizidäre erfahren, wenn sie der Last ausgesetzt sind, ihr Leben als nicht lebenswert = lebenswürdig zu empfinden.

Darüber möchte ich sprechen, darin sehe ich Sinn.

MEINE REISE

DIE REISE
ENDET DORT
WO UNSERE GEDANKEN VERLERNT HABEN
ZU TRÄUMEN
WO DIE ANGST NICHT
ANZUKOMMEN
GRÖßER WIRD ALS DIE HOFFNUNG
EIN ZIEL ZU FINDEN
UND DANN
WENN WIR DER VERSUCHUNG NICHT MEHR
WIDERSTEHEN
UNS ANGEKOMMEN ZU FÜHLEN



AN UNS (WENN WIR ALT WERDEN)

DAS WEITERLEBEN NACH DEM GROßWERDEN DER KINDER IST LUXUS.

KANN SCHÖN SEIN, IST ABER NICHT NOTWENDIG.

WAS BLEIBT

WAS VON UNS ÜBRIG BLEIBT, DAS SIND GEDANKEN DER ANDEREN.

DIE UNS ÜBERLEBT HABEN.

DIE UNS GEKANNT HABEN.

DIE AN UNS DENKEN.

DIE ETWAS EMPFINDEN ODER FÜHLEN, WENN SIE AN UNS DENKEN.

DAS IST ES, WAS VON UNS ÜBRIGBLEIBT.

GUT SO.

NICHT UNSER BESTEHEN ERHÄLT DIE ART.

NICHT DAS EWIGE LEBEN.

PLATZ FÜR NEUES, FÜR JUNGES, FÜR VERÄNDERUNG.

ES IST GUT, DASS WIR DEN PLATZ: DAS LEBEN – DAS LEBEN AN SICH –,
WEITERGEBEN KÖNNEN.

FÜR DIE NÄCHSTEN.

NICHT ÜBERBEWERTEN.

NICHT WICHTIG FÜHLEN.

NICHT DIE GESAMTHEIT VON UNS ABHÄNGIG FÜHLEN.

ABGEBEN.

UNSERE AUFGABE: LEBEN ZEUGEN, LEBEN LEBENSFÄHIG MACHEN.

NEUEM LEBEN NICHT ZUR LAST FALLEN.



KLEINSEIN

ES MEHREN SICH DIE TAGE, AN DENEN ICH EINFACH KLEIN SEIN MÖCHTE.
BEMITLEIDET.

ES MEHREN SICH DIE MOMENTE, IN DENEN ICH MICH TRAUIG FÜHLEN MÖCHTE.
ES MEHREN SICH DIE GEDANKEN AN EIN DASEIN OHNE VERANTWORTUNG.

UNSTARK UND UNGROß.



HAND IN HAND

ES KEHRT KEINE RUHE EIN BEI DIR.

DU ATMEST SCHWER. LAUT.

MEIN HÄNDEDRUCK WECKT DICH.

ES IST SCHWER, JETZT ZU GEHEN.

DAS WAR ES IMMER.

DU WOLLTEST NIE ALLEIN SEIN.

HEUTE SCHEINST DU ES ZU BRAUCHEN. LOSLASSEN.

AM NÄCHSTEN MORGEN: RUHE.

SCHLAF GUT, LANGE, TIEF.

