

AUS DEM HERZEN

ERFAHRUNGEN UND REFLEXIONEN
IN DER WESTLICHEN WELT
VON HEUTE

AUS DEM HERZEN

ERFAHRUNGEN UND REFLEXIONEN
IN DER WESTLICHEN WELT
VON HEUTE

Roswitha Springschitz

Copyright
© 2019 Roswitha Springschitz

Fotos: Roswitha Springschitz

ISBN:
978-3-99093-746-4 (Paperback)
978-3-99093-747-1 (Hardcover)
978-3-99093-748-8 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

FÜR MEINEN MANN CHRISTIAN
IN LIEBE

INHALT

Vorbemerkung.....	9
I EINS – ALL EIN	11
Gefühle äußern.....	13
Von einem anderen Stern vielleicht?	14
„Essstörungen“	15
Singledasein.....	17
Ämter	18
Angst 1	19
Angst 2	20
Smartphones.....	22
Keine Trauergesänge I	24
Älter werden.....	25
Egoismus.....	27
Klimakrise	29
2 ZWEI – GRUPPE	31
Leben in der Gruppe.....	32
Aggressionen.....	33
Frauen	35
Liebe-Sexualität.....	37
Partnerwahl/ Trennungen/Verurteilungen.....	38
Daheim	41
Materieller Besitz.....	42
Sehnsucht.....	44
VegetarierInnen.....	46
Earth-Overshootday.....	47
Gemeinsames Tun versus Alibihandlung.....	48
Kernfamilien.....	49
Keine Trauergesänge 2.o.....	51
Unterdrückung statt Gleichberechtigung.....	52

3 DREI – SEGEN.....	55
Flüchtlinge	56
Zuviel.....	58
Gewohnheiten.....	59
Globaler Süden.....	61
Gespräche.....	62
Süchte.....	63
„Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar“	65
Sitzen (auf Stühlen).....	68
Brüche.....	70
Erschöpfung	72
Bücher.....	75
Burnout.....	77
Kinder	78
Segen	81

VORBEMERKUNG

Ich sitze am Meer, auf Losinj, höre die Wellen an die Felsen schlagen. Wind streichelt mich. Abendsonne. Gerade bin ich über einen Hügel den steinigen Weg zum Supermarkt gegangen, in der Absicht, ein Schreibheft zu kaufen. Nach der sehr berührenden Lektüre des autobiografischen Buches „Dschungelkind“ von Sabine Kuegler wollte ich mich nun selbst wieder ganz dem Schreiben widmen. Überraschend für mich: dass mir am Ende dieses Weges schon ganz klar war, was in dieses Heft geschrieben wird – um heuer noch als Buch zu erscheinen... Und somit sitze ich nun, eine halbe Stunde später, hier und habe mit dem Schreiben begonnen.

Freudig, weil ich endlich über die Themen schreiben werde, die mir schon lange sehr am Herzen liegen.

Juli 2019

LIEBER LESER, LIEBE LESERIN!

Dieses Buch wendet sich direkt an Sie. Die darin angeführten Wahrnehmungen und Meinungen sind persönlich und erheben keinerlei Wahrheitsanspruch; sie können daher Impulse für Ihre eigenen Bilder, Gedanken und Meinungen sein. Um diesen - tatsächlich oder symbolisch - Raum zu geben, sind Leerseiten, mit dem Symbol der Feder, eingefügt.

Roswitha Springschitz

I
EINS

ALL EIN



GEFÜHLE ÄUSSERN

Vor einigen Monaten erkrankte mein Mann Christian akut schwer. Ich musste, zuhause, die Rettung rufen, die ihn ins Krankenhaus brachte. Es folgten Krankenhausaufenthalte von letztlich 3 ½ Wochen. Ich litt sehr unter der zeitlich unabsehbaren Trennung von meinem Mann, unter dem Alleinsein und äußerte dies auch. Ich sei eine furchtbare Egoistin wurde mir gesagt; mündlich und auch schriftlich. Darum mied ich die Menschen, die dies behaupteten. Irgendwann malte ich drei schwarze Punkte auf meine Stirn, unterhalb des Haaransatzes, und ging den Wald: Ich war nun bereit, allem Negativen, das mit dieser Krankheit verbunden war, allein zu begegnen.

VON EINEM ANDEREN STERN VIELLEICHT?

Immer wieder hatte und habe ich das Gefühl, „nicht von dieser Welt“ zu sein und in unsere westliche nicht zu passen; von einem anderen Stern vielleicht? Das mag mit der Intensität meiner Gefühle zu tun haben, die ich nicht verdrängen kann und will, wobei heftige Gefühlsäußerungen in unserer Gesellschaft ja sogar bei Kindern verpönt sind. Das mag andererseits auch aus meinem persönlichen Lebensweg resultieren, zum Beispiel aus der Tatsache, dass ich, nach meinem für mich nicht nachvollziehbaren plötzlichen beruflichen „Aus“ eine gewisse Distanz zu den herkömmlichen westlichen „Selbstverständlichkeiten“: Man/Frau hat einen Arbeitsplatz, mehr oder weniger nette KollegInnen, einen geregelten Alltag also, entwickelt habe; was ich durchaus als Chance sehe, um Gegebenheiten unter einem anderen Blickwinkel - eben distanzierter - wahrzunehmen. Auch ein Zusammenhang mit dem Schicksal meiner Großeltern väterlicherseits, die als Sudetendeutsche nach dem Zweiten Weltkrieg, ihres Hauses und ihrer Existenz beraubt, nach Wien kamen und dem meiner Großeltern mütterlicherseits, die, meines Wissens nach, nicht bei ihren Eltern und in Geborgenheit aufwachsen - meiner von Verlust und Heimatverlust geprägten „Gefühlserbschaft“ also - ist durchaus plausibel.

„ESSSTÖRUNGEN“

– das ist auch so ein Thema in unserer Wohlstandswelt...jedenfalls auch mein persönliches, wobei ich mich immer geweigert habe, mich diagnostisch „schubladisieren“ zu lassen. Ich, mit ca. 18 Jahren mit einer „Anorexia Nervosa“ diagnostiziert, bezeichne mich selbst lieber als „Hungerstreikende“ (nach dem Vorbild von Mahatma Gandhi). Tatsächlich hatte und habe ich oft keine Lust, mich den westlichen Essensgewohnheiten anzupassen und, z.B., „brav“ meine Singleportionen zuzubereiten und zu essen. Essen hat für mich in erster Linie mit „Teilen“ zu tun, ist zutiefst gemeinschaftlich. Ich esse daher, wann und wie es mir passt, nicht nach dem Motto: „Wer sich selbst liebhat, kocht liebevoll für sich allein, deckt liebevoll den Tisch für sich allein, isst zivilisiert und ausgewogen und gesund für sich und mit sich selbst allein – und fühlt sich dabei rundherum wohl!“, das gelegentlich in diversen Frauenzeitschriften propagiert wird. Als ich Mutter wurde, hat sich jedenfalls meine „Magersucht“ aufgehört; ich konnte besser essen, weil ich mit den Kindern aß. Nun sind sie längst erwachsen, und ich esse, wenn ich allein bin, unterwegs oder während anderer Tätigkeiten. Nur das empfinde ich als entspannend. Denn der Entspannungsfaktor ist für mich beim Essen ebenfalls ein ganz entscheidender; wenn der nicht vorhanden ist, „geht, sozusagen, gar nix (runter)“.



SINGLEDASEIN

Ein Singledasein finde ich bedauerlich: Ein kompletter Haushalt, mit allen modernen Geräten, schick eingerichtet, mit Waschmaschine, Wäschetrockner, Tiefkühltruhe, Fernseher, Computer, Drucker, Kopierer, Geschirrspüler, Auto, natürlich, E-Bike vielleicht auch noch; Badezimmer, Herd...all das für eine Person, die dann im Supermarkt in Plastik eingepackte Singleportionen (etwa Ein-Personen-Fertiggerichte) kauft ; für die Miete, den Strom, die Heizkosten – für alles – alleine aufkommt, aufkommen muss: wie schade! Ich behaupte nicht, dass es nicht Menschen gibt, die zum Einsiedler/ zur Einsiedlerin geboren sind, die sich jahre- oder jahrzehntelang in eine Höhle zurückziehen, betend oder meditierend; aber diese sind, wie ich meine, die buchstäblichen „Stecknadeln im Heuhaufen“...Ich fürchte nämlich, dass viele oder gar die meisten modernen Singles unglücklich sind (gleichzeitig aber „im Trend liegen“). Im vergangenen Schuljahr ließ ich meine SchülerInnen einer ersten Klasse Gymnasium ihre Meinung dazu äußern, ob sie gerne mit ihrem besten Freund oder ihrer besten Freundin jeden Nachmittag verbringen würden; die absolute Mehrheit hielt dies für gar keine gute Idee, war der Meinung, der/die andere würde sie bei ihren Tätigkeiten stören. Darüber war ich einigermaßen erstaunt: dass bereits im jungen Alter der/die andere nur zu gewissen Zeiten erwünscht ist.

ÄMTER

Eineinhalb Stunden Wartezeit auf einem Amt zeigen mir heute, wie vertraut mir diese amtliche, „beamtete“ Umgebung ist. Tatsächlich scheint sie, in ihrer bürokratischen Gleichförmigkeit: Blumen auf den Fensterbrettern der BeamtInnen, saubere Amtsgebäude, Fotos der Kinder der BeamtInnen auf den Schreibtischen Halt zu geben. Ich habe eben viel Zeit meines Lebens in diversen „Institutionen“ verbracht, wo pünktlich von $\frac{1}{2}$ 8 oder 7 an gearbeitet, Kaffee gekocht, getratscht, sich gelangweilt wird, Ansichtskarten vom letzten Urlaub an Pinnwänden hängen (Liebe KollegInnen...) Stempel, Unterschriften, Antragsformulare etc: eine riesige Maschinerie von Bürokratie: natürlich auch in der Institution Schule, die so lange mein Arbeitsplatz war.

Als Schülerin habe ich Schule geliebt: ich war sehr wissbegierig und liebte es, unter vielen Menschen zu sein. Vor allem das.

ANGST I

Nach der Geburt meiner Tochter, Anfang der 80er Jahre, hatte ich, im Krankenhaus, eine massive Panikattacke. Zu Recht, wie mir scheint, denn mein Baby befand sich ein Stockwerk über meinem und ich bekam sie nur alle 4 Stunden zum Stillen, für einige Zeit. Wäre ich damals stärker gewesen, hätte ich einen Revers unterschrieben und wäre mit ihr nach Hause gegangen. So habe ich verzweifelt den Vater meiner Tochter angerufen, geweint, voller Angst, da ich befürchtete, der Sturm, der an diesem Tag blies, werde das Dach abdecken und meine Tochter in große Gefahr bringen. „Na gut, ja, die Hormone...typisch und ganz normal!“, werden viele jetzt sagen. Es ist allerdings nicht normal, von seinem Neugeborenen getrennt zu werden! Kein Mensch und kein Lebewesen kann damit einverstanden sein.

Mittlerweile gibt es wohl in den meisten Ländern eine derartige Problematik nicht mehr, die Säuglinge bleiben, zumeist, im Krankenhaus bei ihren Müttern.

Damals aber fügte ich mich, einige Wochen später, einer ärztlichen Diagnose und suchte einen Psychiater auf, für eine Psychoanalyse. War eine interessante Erfahrung, immerhin.

ANGST 2

Im Kleinkindalter wachte ich eines Nachts auf – und befand mich allein in unserer Wohnung. Meine Eltern, in der Annahme, ich würde, wie zumeist, tief und fest schlafen, waren ausgegangen. Ich hatte große Angst; fürchtete, dass ihnen etwas zugestoßen war. Stellte mich ans Fenster und beobachtete die Autos: ob sie vielleicht gleich, mit dem Auto heimkommen würden? Dies wiederholte sich, wobei ich natürlich immer genau dann wach wurde, wenn sie weg waren. Ich wurde schließlich sehr ängstlich und fürchtete mich, bis in meine spätere Kindheit, bei nächtlichem Alleinsein. Ich denke, das ist, in meinem Fall, kein Wunder! Die Wartezeit: vor dem Fenster, vor der Eingangstür – hat sich tief in mir eingeprägt. Einmal ging ich gar in die Halle unseres Wohngebäudes – als würden meine Eltern so schneller kommen. Einmal öffnete ich das Fenster, Schutzengel waren glücklicherweise da...

Nachts fürchtete ich mich auch in der Wohnung meiner Großeltern, wo ich nach dem Tod meiner geliebten Omi manchmal übernachtete und in der ich, als Kleinkind, Krankheit und Sterben eines geliebten Menschen erlebt hatte.

