

Edition
scribere &
legere



Josefa Plank

Wenn man bedenkt,

dass wir alle verrückt sind,
ist das Leben erklärt.

Mark Twain

Um das vorliegende Werk so authentisch wie möglich zu halten, wurde nicht nur der Wunsch der Autorin bezüglich des Titels berücksichtigt, sondern verlagsseitig bewusst nicht in den Textaufbau eingegriffen.

1. Auflage 2021
Copyright © by Josefa Plank
Edition scribere & legere
im AndreBuchVerlag
Einbandgestaltung: scribere & legere

Satz/Layout: Andreas H. Buchwald
Druck und Bindung: Bookpress Olsztyn
ISBN 978-3-949143-03-8

Edition
scribere &
legere



Vorwort

Als ich fast fünfzig war, stieß ich auf eines der Bücher des amerikanischen Psychotherapeuten Dr. Arthur Janov und las sodann mit großer Aufmerksamkeit alles, was von ihm in deutscher Sprache erschienen war (während meines Aufenthalts in Kalifornien auch die von seinem Institut herausgegebenen Nummern des *Primal Institute Newsletter*). Es war die einzige Lektüre, die mir damals auf meine Fragen bezüglich unseres Menschseins logisch nachvollziehbare und persönlich überprüfbare Antworten bot und mir eine Denkgrundlage zur Verfügung stellte, auf der ich eigenständig weitere Erkenntnisse gewinnen und weitere Schlüsse ziehen konnte.

Heute, fast ein halbes Jahrhundert nach Janovs Entdeckung des so benannten Urschmerzes und seiner Einführung der so benannten Primärtherapie, macht die Hirnforschung Schritt für Schritt dieselbe Entdeckung wie er, und diese Übereinstimmung gibt mir Hoffnung: Noch einmal in unserer Geschichte wird uns eine Sicht des Menschen geboten, der zufolge wir einen Blickwinkelwechsel vornehmen und dadurch Irrtümer erkennen und abschaffen können – eine unschätzbare Chance. Mein Wunsch, dabei mitzuhelfen, verführte mich dann dazu, noch einmal ähnlich wie in meinem erlernten Beruf tätig zu werden, nämlich als Wissensvermittlerin. Das vorliegende Buch ist der Versuch, anhand heute verfügbarer Einsichten unser Menschenverständnis so zurechtzurücken, dass es in seiner praktischen Anwendung auch uns Menschen rettend zugutekommen kann.

Josefa Plank

Wien, im Sommer 2018

Einleitung

„Ich bin übersiedelt“ verkündete ich in vertrauter Runde.

„Schon wieder!“, riefen jene, die mich schon lange kannten. „Also, sag’, wo wohnst du jetzt?“

Ich sagte: „Ich wohne jetzt in einem Seniorenhaus.“

„Was?“, riefen sie. „Warum denn das?“

Ich zuckte die Schultern. „Aus vielen guten Gründen. Und nicht zuletzt, weil ich vom Übersiedeln genug habe. Die nächste Adresse ist nur noch der Zentralfriedhof.“

Allgemeiner Protest: Gerade ich hätte es nötig, von meiner letzten Stunde zu sprechen!

Dabei hatte ich nur von meiner letzten Adresse gesprochen. In Gedanken zog ich wieder einmal den Schluss, dass die Menschen sehr ungenau in ihrem Denken sind.

Eine, die mich noch nicht lange kannte, warf ein: „Ich hab’ geglaubt, in einem Seniorenhaus wird man erst ab sechzig genommen.“

Ich nickte: „Ja, aber ich werde in zwei Monaten siebzig.“

Sie sagte nichts mehr und ich dachte, entweder kann sie nicht schätzen, oder ich sehe wirklich um so viel jünger aus. Aber das glaubte ich nicht. Andererseits: Ich hatte noch immer dieselbe Kleidergröße wie vor vierzig Jahren, ich hatte das gleiche Blond wie immer in meinen Haaren, wenn auch jetzt künstlich, und mein Gesicht wies zwar ein paar Falten auf, aber die Haut insgesamt war noch glatt.

Man sah mir nicht an, was ich hinter mir hatte. Die vielen Leidensjahre mit Billy waren äußerlich spurlos an mir vorüber gegangen. Innerlich nicht, aber das merkte nur ich selbst.

Ich merkte zum Beispiel, dass ich für meine Mitmenschen

keine Geduld mehr aufbrachte. Eine Ausnahme bildeten meine Tischgenossen im Frühstücksraum: ehemalige Handwerker und Arbeiterinnen zwischen achtzig und neunzig, die jetzt Freude daran hatten, mir aus ihrem Leben zu erzählen, und die über meine Scherze lachten. Ich langweilte mich mit ihnen und fand sie anstrengend, weil sie unartikuliert sprachen, während ich nicht mehr normal gut hörte, dazu meist mit vollem Mund, und weil sie unausgesetzt immer dasselbe plauderten. Ich fasste diese halbe Stunde am Morgen als einen Dienst der Nächstenliebe auf, und es machte mir weiter nichts aus.

Mit denen aber, die Schulen und Titeln hatten, wurde ich immer unduldsamer. Ich hatte nach Billys Tod per Inserat „eigenständig Denkende“ gesucht – das Ergebnis war deprimierend. Ich bemühte mich immerfort um die Bekanntschaft „freier“ oder wenigstens „fragender Geister“, ging hierhin und dorthin und sprach Leute an oder schrieb an sie, aber ich hatte kein Glück dabei. Alle waren eingebunden in einen Familien- und Freundeskreis, hatten ihr Weltbild und ihre fest gefügte Lebensart und interessierten sich nicht für meine Aufmüpfigkeit.

Warum konnte ich es nicht haben wie sie? Ich hatte es nicht so. Ich fühlte mich fremd in meiner Verwandtschaft, überflüssig unter meinen Bekannten, vereinsamt in meinem Alltag und unverstanden mit meinen Gedanken. Niemand wollte sie gemeinsam mit mir denken, auf dass wir hätten Freunde werden können.

Sie lassen nicht ab von dem ganzen überkommenen Plunder menschlicher Phantasie, dachte ich gereizt oder verzagt, wenn ich mir zum x-ten Mal bewusst machte, dass die Fähigkeit, zwischen Phantasie und Realität zu unterscheiden, nicht in erster Linie vom Verstand abhängt. Mein persönliches Pech war, dass ich wenig Phantasie hatte. Schon in meiner Jugend war mir gesagt worden, ich wäre unromantisch, zu nüchtern

zum Beispiel für eine Liebesgeschichte. Ich wusste damals nicht so recht, was gemeint war, aber wenn ich im Kino mitverfolgte, wie es die Hollywood- und sonstigen Schönheiten glücklich machte, von einem Mann zu guter Letzt „ich liebe dich“ zu hören – in den Filmen meiner Jugendzeit sagte man noch so – wenn das vor meinen Augen ablief, konnte ich nicht mitschwingen. Ich kannte das Gefühl der Verliebtheit, und ich wünschte mir, mich eines Tages mit einem geliebten Menschen innig zu verbinden, möglichst fürs ganze Leben, um nie mehr allein zu sein, aber zu diesem Zweck zu hören, *ich liebe dich*, passte nicht zu meinem Empfinden. Das „ich“ störte mich so sehr. *Ich liebe dich* kam mir vor wie eine „milde Gabe“: *Du hast es geschafft, ich will dich für mich haben*. Ich hatte dann immer das Gefühl, dass darauf ein *Ich-danke-dir* folgen müsste, und dagegen sträubte sich alles in mir, denn es kam mir wie die Bestätigung der Ungleichheit zwischen uns vor. Ein *Ich-liebe-dich-auch* hätte nichts daran geändert, dass er der Aktive und ich die Passive war. Aber das stimmte mit der Wirklichkeit nicht überein. Ich übte einen verantwortungsvollen Beruf aus und gestaltete mein Privatleben nach eigenem Gutdünken, ich erlebte mich so aktiv wie passiv und nicht anders, als ich es bei den Männern beobachtete.

Was wollte ich hören? Nun, zum Beispiel etwas, das mich zur Hauptperson machte: *Du bist ein verständnisvoller, ein gütiger, ein warmherziger... Mensch, du hast interessante Gedanken, du hast ein ansprechendes Wesen, du bedeutest mir viel, darf ich erfahren, was du für mich empfindest, könntest du dir vorstellen, dein Leben mit mir zu verbringen...*, etwas in der Richtung. Das hätte ich zu schätzen gewusst, aber das kam mir nicht unter. Und so verbrachte ich die ersten Jahrzehnte meines Daseins einsam und, wie es mir beigebracht worden war, in Frömmigkeit wartend, bis mir „der Richtige geschickt wurde“. Arbeiten, Beten, Warten, heimliche Tränen, und wieder Arbeiten, Beten, Warten und Weinen, bis fast die Hälfte

meines Lebens vergangen war und ich noch immer mit leeren Händen dastand. Da plötzlich schämte ich mich vor mir und der ganzen Welt. Ich schämte mich, weil ich meinem Gefühl nach nicht zu leben verstand. Arbeiten, Beten, Warten konnte nicht der Inhalt eines Lebens sein, wenn man es als so schmerzlich empfand wie ich. Und jetzt kam mir möglicherweise zugute, dass ich „so nüchtern“ war.

Ich beschloss, meine religiöse Erziehung in Elternhaus und Schule als unnütz einzustufen, als phantastischen Humbug, den ich bisher nicht als solchen durchschaut hatte, und begann, zunächst versuchsweise, mein Leben anders zu führen. Einige Jahre tat ich es in Eigenregie und fühlte mich trotz Rückschlägen auf dem richtigen Weg, dann bestätigten und unterstützten mich Dr. Janovs Bücher.

Zuletzt hatte sich mein Welt- und Menschenbild um hundertachtzig Grad gedreht, aber nun eckte ich erneut und noch mehr an. Ich wagte nur noch im ganz kleinen Kreis den Mund aufzumachen, bei größeren Veranstaltungen und vor allem bei philosophischen Diskussionen blieb ich still. Aber ich staunte nicht wenig, wie weltfremd es dort zuing. Und wie abgehoben. Und wie beengt durch das, was bereits philosophisch gedacht und gesagt worden war, vor Hunderten und Tausenden von Jahren. Hatte die Philosophie meiner Zeit denn gar nichts mehr anzubieten, was die Menschen aufhorchen ließ?

Ich schrieb den Professoren Briefe:

„Als philosophische Nicht-Fachfrau bewege ich mich naturgemäß meistens in ebensolchen Kreisen und mache da die Beobachtung, dass die Menschen im allgemeinen deshalb nicht philosophisch fragen, weil sie sich keine Antworten erwarten, mit denen sie etwas anfangen können, nämlich praktisch-brauchbare. Die heutige Gesellschaft, soweit sie aus Leuten ungefähr ab Maturaniveau besteht, hält die Philosophie für eine intelligente Beschäftigung wie Schach-

oder Bridgespielen, aber ohne Bezug zu den Problemen, die das Leben aufgibt. Ich nun frage mich, welchen Stellenwert die Philosophie sich heute selber gibt. Will sie bleiben, was sie bisher war, die ‚Speise der Priesterkaste‘, oder sieht sie eine Notwendigkeit, ‚Brot für alle‘ daraus zu machen? Bisher konnten die Philosophen ja denken oder nicht denken, was ihnen beliebte, denn es ging auf der Welt zwar drunter und drüber, aber es ging doch immer, immer weiter. Jetzt aber geht die Welt zu Bruch, und siehe da, es ist des Menschen Werk. (Trotz oder wegen seiner Geistesgaben?) Von einer solchen Situation haben Platon und Aristoteles nichts gewusst. Jetzt aber stellt sich die Frage, wie die Philosophen dazu stehen. Sehen sie sich in der Lage, sich der Ratlosigkeit der Menschen anzunehmen? Wenn ja, wollen sie es, oder fürchten sie einen Prestigeverlust, wenn sie sich unters Volk mischen? Die Allgemeinheit hat keine gelehrte Sprache, auch keine theoretische; sie versteht nur einfache, praxisorientierte Formulierungen. (Ich auch!) Sieht die Philosophie trotzdem eine Möglichkeit der Verständigung? Wäre sie immerhin bereit, mit der Psychologie zusammen zu arbeiten? Denn nach meinem Verständnis sollten die beiden einander ergänzen wie Leib und Seele.“

Manchmal traf ich aber doch auch auf Wortmeldungen, die ins gleiche Horn stießen wie ich, nämlich Kritik am Verhalten der Philosophie übten, und zu meiner großen Freude kam das von der heranwachsenden Generation. Zum Beispiel las ich von einem Philosophiestudenten an der Universität Köln namens Markus Meyer folgendes:

„Die Rolle der Philosophie könnte die einer Vorreiterposition sein, wenn sie das Denken wagen würde. Sie hätte zu allererst diejenigen Kategorien zu überdenken, mit denen traditionelle sowie moderne Ethiken angetreten sind; sie hätte zu überlegen, wie sich Leben, wie sich der Mensch neu zu denken hätte, um neue Weisen des Umgangs und der Sorge um sich zu (er)finden.“

So etwas bestätigte nicht nur meine eigenen Beobachtungen, sondern ließ mich auch wieder hoffen, dass die menschliche Tragik vielleicht doch noch behoben werden kann.

1

Ich wohnte noch in Untermiete, hatte jedoch keinen Kontakt mehr zu Billy. Um mich aber von der steten Sorge um ihn abzulenken, besuchte ich damals auch Veranstaltungen, die nicht unbedingt nach meinem Geschmack waren, zweitklassige Literaturabende, Vorträge, Gesprächsrunden. Als ich mich wieder einmal über eine philosophische Diskussion beklagte und sie als denkerischen Leerlauf bezeichnete, machte mich eine Bekannte auf das so genannte Philosophische Frühstück aufmerksam, das jeden Monat in ihrem Wohnbezirk abgehalten würde. Diskussion von zehn bis dreizehn Uhr, Eintritt frei. (Das war damals wichtig für mich.) Sie sei zwar selbst noch nicht dabei gewesen, kenne aber den Kulturverein und sei sicher, dass es dort nicht so verzapft zugehe, wie ich soeben geschildert hatte. Ich war bereit, es mir anzusehen. Als jedoch an jenem Novembersonntag mein Wecker läutete, war der Himmel regenverhangen und ich überlegte, ob ich nun wirklich aufstehen sollte. Es bedeutete ja nichts anderes, als schon wieder tapfer zu sein und wohin zu gehen, wo ich fremd war und mich daher nicht wohl fühlen würde. Es bedeutete, etwas zu tun, nur um für ein paar Stunden aus meinem Untermietzimmer herauszukommen und mich nicht mit Gedanken und Gefühlen wegen Billy abzuquälen. Aber ich hatte schon so genug von all diesen Überwindungen, ich fühlte mich schon sehr erschöpft. Doch dann redete ich mir zu, dieses Philosophische Frühstück zu besuchen: Damit du dir sagen darfst, alles zu tun, um sein und dein leidvolles Dasein besser ertragen zu können.