

Teilabdruck aus:

Walter Gödden

Traumata

Psychische Krisen
in Texten von Annette von Droste-Hülshoff
bis Jan Christoph Zymny

Ein Materialienbuch

AISTHESIS VERLAG

Bielefeld 2021

Die vorliegende Veröffentlichung erscheint im Rahmen des Projekts
»Outside I Inside I Outside. Literatur und Psychiatrie«
gefördert von der LWL-Kulturstiftung und vom Land Nordrhein-
Westfalen. Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport

LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.



**Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen**



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Publiziert von
Aisthesis Verlag Bielefeld 2021
Postfach 10 04 27, D-33504 Bielefeld
Satz: Germano Wallmann, www.geisterwort.de

Open Access ISBN 978-3-8498-1658-2
Print ISBN 978-3-8498-1766-4
www.aisthesis.de



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz.

PHOBIEN in Helge Timmerbergs Reiseroman *Das Mantra gegen die Angst* (2019)

Das Wort ›Angst‹ taucht schon im Titel auf. Im Buch selbst fällt es ungefähr einhundert Mal. Aber natürlich ist der vorliegende Reisebericht – wer Timmerberg kennt, könnte es sich auch nicht anders vorstellen – kein Therapie-, sondern ein Abenteuerbuch. Allerdings vor ernsterem Hintergrund als sonst bei diesem Autor, der zu den bekanntesten deutschen Reisejournalisten zählt und sich in *Das Mantra gegen die Angst* (2020) einmal mehr treu geblieben ist.

Timmerberg ist ein All-Time-Hippie auf einem Dauertrip, der Leben heißt. Rund 200 Länder hat er bereist und ist dem Tod mehrfach von der Schippe gesprungen, bevor er sich wieder aufrappelte, bereit für eine neue Expedition ins Ungewisse. Und dann das Thema ›Angst‹? Und wenn ja, welche? Helge Timmerberg beschreibt im genannten Titel gleich drei Traumata, die ihn jahrelang, jahrzehntelang geradezu gefoltert und sein Selbstbewusstsein traktiert hätten. Ihm so sehr zusetzten, dass er sich auf den Weg in den Himalaya machte, um bei einem Yogi Hilfe zu suchen.

Dort wurde er fündig. Die Philosophie des Yogi lautete »I'm ready for everything«, was Timmerberg abgewandelt als Untertitel seines Buchs (*Ready for everything*) übernahm:

Bereit für alles zu sein bedeutet, keine Angst mehr zu haben, und wer keine Angst hat, keine einzige, auch nicht die klitzekleinste, ist frei, und wer frei ist, hat alle Kräfte, die von der Angst absorbiert werden, zur freien Verfügung. Um, zum Beispiel, noch tiefer in die Angstlosigkeit zu gehen. (S. 11)

Ein Beispiel für ein solches Rundum-Sorglos-Gefühl im fernen Nepal wird gleich mitgeliefert:

Am Ende unserer Wanderschaft flogen wir von Jomson nach Pokhara zurück, und die Maschine wäre auf ihrem kurzen Flug drei Mal fast abgestürzt. Es war ziemlich krass. Beim ersten Mal lachten noch einige der

etwa 30 Passagiere, beim zweiten Mal nicht mehr, und beim dritten Mal war die Hölle los. Panik. Alle schrien in Todesangst, auch ich, nur der Yogi neben mir blieb so tiefenentspannt mit allem einverstanden, wie ich ihn seit zwei Wochen erlebt hatte. (ebd.)

Auch Timmerberg brauchte also dringend ein Mantra gegen die Angst. Als er Yogi Kashinath kennenlernte, befand er sich in einer schwierigen Phase.

Ich wurde 50 und stand mit beiden Beinen fest auf den Scherben meines Lebens. Falsche Drogen, falsche Frauen und eine falsche Bewegung beim Anschieben eines Kleinwagens hatten meine Gesundheit, meine Finanzen, meine Karriere und mein Selbstvertrauen gründlich versaut. Die Kombination aus Pleite und Bandscheibenvorfall wäre noch zu meistern gewesen, aber freie Journalisten, die nicht mehr an sich glauben, sind in unserer Branche so begehrt wie Schmeißfliegen. Wenn du nicht an dich glaubst, warum sollen die andern es dann tun? Außerdem hatte ich Feinde.

»Unterm Strich kam Angst dabei heraus. Angst, so groß und schwer wie ein Mühlstein.« (S. 25)

Diese Angst habe er wie eine Bürde vor sich hergetragen:

Die Angst sah jeder. Sie war in meinen Augen. Und wenn ich eine Sonnenbrille trug, verriet mich meine Stimme. Und wenn ich sie verstellte, verriet mich das auch. Die Angst ist ein großer Verräter. Sie trieb mich die Berge hinauf, und nach der Wanderschaft mit Kashinath war ich zwar schon ein bisschen besser drauf, aber er gab mir trotzdem das Mantra mit nach Haus. Kümmer dich nicht um deine Feinde, sagte er. Und benutz es, wenn du es brauchst. Dann wird alles gut, du wirst sehen. (Ebd.)

Wie Timmerberg weiter ausführt, hatte er um das Jahr 2000 herum seinen über 30 Jahre hin aufgebauten guten Namen als Reisereporter vollständig ruiniert: »Zu viel Koks, Rum, Salsa und Sex, und als ich nach zwei Jahren wieder zurück nach Deutschland musste, überwand ich die Trauer um das verlorene Paradies mit zu viel Ecstasy, und schon war es

passiert. Ich kriegte nichts mehr auf die Reihe«. (S. 80) Finanzpolitisch habe er immer nach der »schlauen Devise« gelebt: »Geld ist wie Wasser. Es muss weiter fließen, sonst wird es zu einem stehenden Gewässer und beginnt zu stinken.« (Ebd.) Honorare, die er für seine Reisereportagen bekommen hatte, hatte er gleich in neue Reisen investiert oder sonstwie unter die Leute gebracht. Doch das Ecstasy habe ihn depressiv gemacht und »scheiß Existenzängste« ausgelöst.

Sie quälte mich von früh bis spät und darüber hinaus, selbst im Schlaf wälzte sie mich hin und her. Nicht immer drehte sie mir den Magen um, aber als Schatten, der sich vor jedes Licht zog, jeden Sonnenschein, jedes Lächeln, war die Existenzangst immer präsent. Und es wurde immer schlimmer. Es ging nur noch bergab. (S. 81)

In dieser Situation erhielt er die Einladung zu einer von Benjamin von Stuckrad-Barre moderierten Talkshow bei MTV. Anfangs glaubte er an einen schlechten Scherz, doch das Angebot stand im Raum. Schon am nächsten Tag sollte live gesendet werden. Thema sollte Timmerbergs im Jahr zuvor bei einem kleinen Verlag in Münster erschienenes Buch *Tiger fressen keine Yogis* sein, bis dahin ein Titel, der bei Amazon einen Ranglistenplatz jenseits der 300.000 belegte. Bot sich hier eine Chance? Timmerberg war damals, wie er schreibt, »in die dritte Liga abgestiegen ..., also von *Stern*, *Spiegel*, *Geo*, *Zeit* et cetera zum Lokaljournalismus und dort zum Boulevard. Ich schrieb seit einem Jahr für die *BZ* in Berlin, um mich über Wasser zu halten, und drohte trotzdem zu ertrinken«. (S. 84)

Das Angebot von MTV kam ihm jedoch dubios vor: »Will er [Benjamin von Stuckrad-Barre] mir helfen? Oder mich verarschen? Die Redakteurin hatte mich nach meiner Zusage gefragt, wie sie mich vorstellen sollten. Als wen? Als was? Wofür ich im Journalismus stehe? Reisereporter? Abenteurer? Edelfeder?« (ebd.) Nach einiger Bedenkzeit sagte Timmerberg zu und lieferte gleich das passende Intro für die Anmoderation:

»Stellt mich als Deutschlands schlechtesten Journalisten vor.«

»Warum denn das?«

»Ich bin Legastheniker, und ich bin schwerhörig. Das Erste ist schlecht für die Redakteure, die mich korrigieren müssen, das Zweite ist schlecht

bei Interviews. Außerdem kann ich keine Interviews vor dem Nachmittag machen, weil ich so ein elender Langschläfer bin.« (Ebd.)

In dieser Situation half ihm ein Mantra, das ihm der Yogi im Himalaya anvertraut hatte. Kaum ausgesprochen, fürchtete Timmerberg, wie er versichert, »weder Tod noch Teufel« und auch kein Scheinwerferlicht:

im Gegenteil, es euphorisierte mich. Und wo keine Angst mehr ist, da ist auch kein Opfer. Der Tiger fraß den Yogi nicht, und ich führte ein entspanntes Gespräch mit Benjamin darüber, warum das so ist, und nach der Sendung sprang mein Tigerlein vom Amazonrang 300.000 und irgendwas in die Bestsellerlisten.

Von nun an schrieb ich Jahr für Jahr ein Buch und war Jahr für Jahr im Fernsehen, und es war immer dieselbe Procedure. (S. 87)

Was nicht heißt, dass seine Selbstzweifel danach völlig ausgeräumt waren und nicht immer wieder aufflackerten. Das galt etwa für Autorenlesungen mit manchmal Hunderten von Zuhörern, aber auch für seine geradezu panische Angst vor Hunden und schließlich seine Aversion gegen Türsteher, die ihm den Zutritt zu einem Club oder einer Veranstaltung verwehrten. Das Mantra gegen die Angst habe jedesmal treue Dienste geleistet. Es immunisierte ihn auch gegen seine fortwährenden Existenzkrisen:

Scarlett hat ihr Leben im Griff. Ich nicht. Geht das überhaupt? Oder ist das Blasphemie? Also Teufelswerk. Sein Leben in den Griff kriegen. Gottgewollt funktioniert umgekehrt. Das Leben greift nach dir, sobald du geboren wirst, und es macht mit dir, was es will, bis du gestorben bist. Meine bisherigen Erfahrungen bestätigen das. Wäre alles so gelaufen, wie ich es wollte, säße ich heute nicht hier, sondern in Beverly Hills auf einem Balkon, sagen wir, mit Salma Hayek. (S. 75f.)

So weit, so gut. Aber bedurfte es dann noch eines weiteren Trips in den Himalaya? Ja, lautete Timmerbergs Antwort, denn er wollte von seinem Yogi wissen, ob er das Mantra noch richtig im Gedächtnis behalten habe und ob er es auch an andere weitergeben dürfe. Um solchen

Fragen auf den Grund zu gehen, machte sich Timmerberg erneut nach Kathmandu auf. Die Stadt entpuppte sich jedoch nicht, wie ehemals, als attraktive Hippie-Pilgerstätte, sondern als stinkender Moloch, als »Drecksloch« (S. 18). Auch sonst lief kaum etwas nach Plan. Vor allem gelang es ihm nicht, seinen früheren Guru ausfindig zu machen. Dass der Trip dennoch einen guten Ausgang nahm, sei hier nur angedeutet, mehr sei nicht vorweggenommen.

Timmerberg machte in Kathmandu noch eine andere Angsterfahrung, die nicht eingeplant war. Er lernte einen serbischen Dealer kennen und hielt sich plötzlich einige Stunden lang allein in dessen Haus auf. Diese Zeitspanne entwickelt sich zum Horrortrip. Er vermutete mehrere Kilo Drogen in dem Haus,

und schon ein Kilo reicht völlig aus, um in Nepal schwer in die Scheiße zu geraten, auch durchaus wörtlich, denn die sanitären Anlagen der hiesigen Gefängnisse werden immer gleich beschrieben. 100 Männer und ein Loch ... Prügelstrafen, verdorbenes Essen, und das ein paar Jahre lang. Würde ich das überstehen? Nein. Aber wenn doch, wäre ich dann endlich ein Mann? Kann sein. Einem »Kann sein« auf ein »Nein« haftet wenig Beruhigendes an. (S. 149)

Eine Gruselphase reihte sich an die nächste. Bis er sich des Mantras erinnert, das ihm ein anderer Guru als Video auf sein Handy gesprochen hatte und das er nun abspielte. Der Spuk war auf der Stelle vorbei:

Aber so was von auf der Stelle. Der Baba wiederholte das Mantra fünfmal, aber schon nach dem ersten Mal hat es meine finsternen Fantasien wie einen schlechten Film zerrissen oder zerschnitten oder einfach auch nur gestoppt. Aber total, fast brutal, ohne Abspann, alle Lichter im Kopfkino gehen auf einen Schlag an. Ich bin wieder da. Und völlig klar. Auch komplett nüchtern und ohne jede Angst. Die Panikattacke entlädt sich in Lachen. Eine Paranoia, sieh an, und das in deinem hohen Alter! Ich bin so verblüfft wie erleichtert. Wie konnte mir das passieren, einem alten Hasen des Kiffens? (S. 152)

Am selben Abend probiert er die Wirkung des Mantras noch mehrfach aus. Es wirkt, wenngleich

anders als aus Babas Mund. Es macht nicht mehr zack, aus und bumm, die Angst ist noch da, oder soll ich besser sagen, das Wissen um die Gefahr? Es wird nichts ausgeblendet, gelöscht oder aufgelöst wie ein Stück Zucker im Kaffee ... (S. 153)

Und schließlich:

Nach einem ereignisreichen, mitunter auch schweren Tag fahre ich singend nach Haus, und der Fahrer singt mit, denn er kennt es bald auch. Ein mantratrunkenes Taxi jagt durch Kathmandu, und der Monsun schlägt die Trommeln dazu. (S. 154)

Man mag von der Geschichte halten, was man will. Wenn sie nur einen Funken Wahrheit enthält, sollte man sie dann nicht verallgemeinern, als Patentrezept?

Inhalt

Vorab	9
WELTSCHMERZ in Anton Mathias Sprickmanns Autobiografie <i>Meine Geschichte</i> (1787ff.)	11
TODESÄNGSTE in Annette von Droste-Hülshoffs Werken und Briefen	22
INNERE ZERRISSENHEIT – Christian Dietrich Grabbes Briefe	39
SCHIZOPHRENE GEWALT in Peter Hilles Erzählung <i>Ich war der Mörder</i> (1888)	56
TÖDLICHER WAHNSINN in Gustav Sacks Romanfragment <i>Paralyse</i> (1913/14)	69
PSYCHIATRIEERFAHRUNGEN in Lebenszeugnissen Jakob van Hoddis’ und Gustav Sacks (1912/1916)	84
PERSÖNLICHKEITSSPALTUNG in Adolf von Hatzfelds Erzählung <i>Franziskus</i> (1919)	92
DROGENABHÄNGIGKEIT in Paul Schallücks Roman <i>Die unsichtbare Pforte</i> (1954)	103
TRAUMATA in Peter Paul Althaus’ Gedichtband <i>Wir sanften Irren</i> (1956)	114
DESTRUKTIVER NARZISSMUS in Heinrich Schirmbecks Roman <i>Ärgert dich dein rechtes Auge. Aus den Bekenntnissen des Thomas Grey</i> (1957)	127

MORDFANTASIEN in Thomas Valentins Roman <i>Hölle für Kinder</i> (1961)	146
UNBEWÄLTIGTE SCHULDKOMPLEXE in Jenny Alonis Roman <i>Der Wartesaal</i> (1969)	156
GEFÜHLSCHAOS in Karin Strucks Roman <i>Klassenliebe</i> (1973)	164
UNBEWÄLTIGTE VERGANGENHEITSERFAHRUNG in Rainer Horbelts Roman <i>Die Zwangsjacke</i> (1973)	174
ENTFREMUNG in Sozialreportagen von Max von der Grün	182
RADIKALE SELBSTENTBLÖSSUNG in Ernst Müllers <i>Mancha</i> -Romanen (1982-1996)	190
HALLUZINATIVE WELTFLUCHT in Werner Zilligs Roman <i>Die Parzelle</i> (1984)	200
REALITÄTSVERLUST in Wolfgang Welts Romanen <i>Peggy Sue</i> (1986), <i>Doris hilft</i> (2009) und <i>Fischsuppe</i> (2014)	205
HILFLOSIGKEITSGEBÄRDEN in Walter Liggesmeyers Gedichtband <i>Schwarze Zeit</i> (1989)	218
IDENTITÄTSVERWIRRUNG in Erwin Grosches Theaterszenen und seiner Krimi-Groteske <i>Alle Gabelstaplerfahrer stapeln hoch</i> (1993)	227
GEWALTFANTASIEN in Ludwig Homanns Erzählungen und Romanen	242
KREBSERFAHRUNG (1) in Hans Dieter Schwarzes Roman <i>Rote Vogelschwärme</i> (1994)	251
ÜBERSPRUNGSHANDLUNGEN in Jörg Uwe Sauers Roman <i>Uniklinik</i> (1999)	256

IDENTITÄTSVERLUST in Martin Jürgens' Inszenierung von Robert Walsers Roman <i>Jakob von Gunten</i> (2000-2002)	266
KRANKHAFTES OBSESSIONEN in Judith Kuckarts Romanen <i>Kaiserstraße</i> (2006) und <i>Der Bibliothekar</i> (1998)	280
KREBSERFAHRUNG (2) in Michael Klaus' Romanen <i>Totenvogel Liebeslied</i> (2006) und <i>Tage auf dem Balkon</i> (2009)	288
SELBSTENTFREMUNG in Hans-Ulrich Treichels Romanen <i>Anatolin</i> (2008) und <i>Der Verlorene</i> (1998)	298
MUTTERVERLUST: Peter Wawerzineks Roman <i>Rabenliebe</i> (2010)	305
MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE in Andreas Mands Roman <i>Der zweite Garten</i> (2015)	321
DEPRESSIONEN in Tobi Katzes Roman <i>Morgen ist leider auch noch ein Tag. Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet</i> (2015)	331
NAHTODERFAHRUNG in Nina Georges Roman <i>Das Traumbuch</i> (2016)	345
TODESSEHNSUCHT in Tim Krohns gleichnamiger Erzählung (2017)	356
NO-RESTRAINT – Andreas Kollenders Roman <i>Von allen guten Geistern</i> (2017) über Ludwig Meyer, einen Pionier der Psychiatriebewegung	363
LEBENSÜBERDRUSS in Christoph Höhtkers Roman <i>Das Jahr der Frauen</i> (2017)	379
POSTTRAUMATISCHE BELASTUNGSSTÖRUNGEN in den Romanen Klaus Märkerts (2009-2019)	384

GRÖSSENWAHN in Jan Philipp Zymnys Roman <i>Grüß mir die Sonne</i> (2017)	395
AMNESIE in Christian Y. Schmidts Roman <i>Der letzte Huelsenbeck</i> (2018)	403
BINDUNGSLOSIGKEIT in Susan Krellers Jugendroman <i>Elektrische Fische</i> (2019)	413
SUIZIDGEFÄHRDUNG in Burkhard Spinnens Roman <i>Rückwind</i> (2019)	418
PHOBIEN in Helge Timmerbergs Reiseroman <i>Das Mantra gegen die Angst</i> (2019)	425
ADHS-SYMPТОМАТИК in Thorsten Nagelschmidts Roman <i>Arbeit</i> (2020)	431
VERLUSTERFAHRUNGEN in Michael Roes' Essayband <i>Melancholie des Reisens</i> (2020)	434
GESPALTENE WAHRNEHMUNG in Timon Karl Kaleyts Roman <i>Die Geschichte eines einfachen Mannes</i> (2021)	447
Dank	461