

Unverkäufliche Leseprobe



Fanny Jimenez
Ich und mein Spleen
Was wir tun wenn wir alleine sind

171 Seiten, Broschiert
ISBN: 978-3-406-69832-3

Weitere Informationen finden Sie hier:
<http://www.chbeck.de/16554278>

Fanny Jiménez

Ich und mein Spleen

Was wir tun,
wenn wir allein sind

C.H.Beck

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2016

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie, Michaela Kneißl

Umschlagabbildung: Isabel Große Holtforth

Satz, Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 69832 3

www.chbeck.de

Inhalt

Vorwort 7

Schlafengehen und Aufstehen 17

- 1 Wie man sich bettet 20
- 2 Mein bester Freund, Teddy 24
- 3 Nicht ohne meine Badewanne 27
- 4 Der Kampf mit dem Wecker 31
- 5 Morgenroutinen 34

Ordnung und Sauberkeit 39

- 1 Die Sache mit dem Klo 42
- 2 Alles raus aus der Tube 46
- 3 Zähne zeigen 50
- 4 Revierputzer 53
- 5 Finger weg von meinem System 57

Freizeit- und Sozialverhalten 63

- 1 Sich mal richtig gehen lassen 65
- 2 Selbstgespräche 67
- 3 Einsame Gegenstände 71
- 4 Nervige Mitmenschen 73
- 5 Messie-Tendenzen 78

Essen und Trinken 83

- 1 Seelennahrung 86
- 2 Vitaminzähler 90

- 3 Der Teller als Bühne 94
- 4 Der letzte Rest 97
- 5 Frühstücksfimmel 100

Hilfestellungen fürs Hirn 103

- 1 Leerlauf im Kopf 106
- 2 Ich zähle, also bin ich 111
- 3 Kritzelfimmel 114
- 4 So schön symmetrisch 118
- 5 Alles im Blick 122

Übersprungshandlungen und Automatismen 127

- 1 Die Kraft der Geste 131
- 2 Ganz die Eltern 135
- 3 Jetzt knackt's 140
- 4 Kühl konditioniert 143
- 5 Ausgemacht und abgeschlossen? 146

Grenzwertiges 151

- 1 Abergläubischer Zwang 155
- 2 Gruselige Clowns 160

Dank 165

Anmerkungen 167

Vorwort

Ich hatte schon immer ein Problem mit Messern. Sie sind nützlich, klar. Jeder braucht sie, es sind die ersten Werkzeuge der Menschheitsgeschichte, die Faustkeile, von denen viele Forscher sagen, sie machten den Affen erst zum Menschen. Ich weiß, dass man ohne Messer im Leben nicht weit kommt. Daher besitze ich Messer und benutze sie auch. Doch sie beunruhigen mich trotzdem. Sie sind mir nicht geheuer. Deshalb gehe ich sehr sorgfältig mit ihnen um: Ich wasche scharfe Messer sofort ab, wenn ich sie nicht mehr brauche, und räume sie weg. Messer liegen bei mir nicht frei herum. Meistens mischt sich keiner in meine Messer-Routine ein, zum Glück. Ich werde nervös, wenn Besuch zum Essen kommt und beim Schnippeln helfen will, und noch nervöser, wenn der Besuch beim Schnippeln mit dem Messer in der Hand gestikuliert oder herumläuft. Auch am Tisch, wenn die Messerspitze meines Gegenübers genau auf mich zeigt, werde ich unruhig. Ich tue so, als würde ich nach dem Salz oder etwas anderem greifen und stoße dabei das Messer so an, dass sich die Spitze ein bisschen dreht, weg von mir. Oder ich schiebe die Serviette über das Messer. Oder ich baue mit einem Brotkorb, einer Wasserflasche, einem Teelöffel eine Barriere zwischen mich und das Messer. Gestatten: Das bin ich, Fanny Jiménez, promovierte Psychologin. Und

das mit dem Messer, das ist er, mein Spleen. Mein unsichtbarer Freund.

Ich möchte Ihnen hier eine Geschichte erzählen. Eine Geschichte davon, wie solche unsichtbaren Freunde jeden von uns durch das Leben begleiten. Hier soll es um Spleens gehen, um Ticks und Marotten – kleine Exzentrizitäten. Es sind teils automatische Gewohnheiten, teils liebgewonnene Eigenheiten, die auf den ersten Blick nichts nützen, aber auch nicht schaden. Macken und Marotten sind ein Teil der Persönlichkeit – manchmal ein skurriler, manchmal sogar ein identitätsstiftender und meist ein harmloser. Und: Bei genauem Hinsehen erkennt man, dass sie eine wichtige Funktion erfüllen. Sie helfen uns, unsere Ängste auszuhalten, das Unüberschaubare überschaubar zu machen und sie geben uns ein Gefühl der Kontrolle, wenn wir uns überfordert oder gar ohnmächtig fühlen. Sie beruhigen und trösten uns, wann immer es nötig ist – ohne dass man um ihre Hilfe bitten muss. Wie gute Freunde sind sie einfach da, wenn man sie braucht. Sie gehören zu uns und begleiten uns oftmals ein ganzes Leben lang. Es ist nicht nur in Ordnung, welche zu haben, es ist sogar gesund, denn Spleens stabilisieren unsere Psyche. Das mag nicht unmittelbar einleuchtend klingen. Deshalb von vorn.

Bin ich noch normal, wenn ich ein Problem mit Messern habe? Das habe ich mich ernsthaft gefragt, als mir meine Messer-Macke auffiel. Weil ich nicht nur Psychologin bin, sondern auch Journalistin, kann ich gar nicht anders, als immer hinter die Fassade blicken zu wollen. In den Jahren 2012 und 2013 habe ich für *Die Welt* darüber berichtet, wie in den USA der Streit um die Bibel der Psychiatrie tobte. Das *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)*,¹ seit 1952 von der American Psychiatric Association in den USA herausgegeben, ist ein Standardwerk, mit dessen Hilfe Psychotherapeuten und Ärzte psychische Störungen bestimmen. Es enthält alle Diagnosen psychischer Erkrankungen, auf

die sich Experten weltweit einigen können. Das DSM war erstmals seit 1994 überarbeitet worden. Hunderte Experten hatten sich dafür in Gremien zusammengesetzt und über mehrere Jahre um bessere Diagnosen gerungen. Doch am Ende gab es viel Kritik. Krankheitsbilder seien unnötig aufgeweicht worden, man riskiere eine Inflation psychiatrischer Diagnosen und pathologisiere Menschen, die eigentlich ganz normal seien, wettete etwa Allen Frances, der Herausgeber der früheren Version des Handbuchs. Ob das nun stimmt oder nicht, darüber streiten sich die Experten noch immer. Die Diskussion zeigt vor allem eines: Was normal ist und was nicht, das kann niemand mit absoluter Sicherheit sagen. Nicht einmal jene, die nichts anderes tun, als sich mit dieser Frage zu beschäftigen. Normal ist das, was die meisten für normal halten. Und wie dieses Normale beschaffen ist, fällt je nach Zeitgeist und Kultur sehr unterschiedlich aus. Der Mensch ist kompliziert, und ob, wann und wie sehr etwas für ihn zum Problem wird, ist nicht so einfach festzulegen.

Ich war also ziemlich sensibilisiert für das Thema der Pathologisierung. Unter diesem Eindruck – und mit der Überzeugung, dass ich natürlich normal war und meine Messer-Macke harmlos – erarbeitete ich zusammen mit Beat Balzli, stellvertretender Chefredakteur bei *WELTN24* und für die *Welt am Sonntag* zuständig, eine wöchentliche Kolumne, die ein Jahr lang im Wissenschaftsteil der Sonntagszeitung erschien. In «Bin ich noch normal, wenn ...?» beschäftigte ich mich mit Eigenarten von Menschen, die irrational, überflüssig oder besorgniserregend zu sein schienen. In der ersten Kolumne erzählte ich von meiner Messer-Marotte und bat die Leser, mir ihre Spleens zu schicken. Ich wollte sehen, was andere Menschen denken und tun, wenn sie allein sind. Und ich wollte herausfinden, ob es eine Erklärung gibt für all die liebenswerten und lustigen, schrulligen und bizarren Marotten, die Menschen so haben.

Die Leser folgten dem Aufruf. «Bin ich noch normal, wenn ...»

hatte einen Nerv getroffen. Ob ihr Spleen ihnen zu denken geben sollte, schien eine Frage zu sein, die viele Leute beschäftigt. Sie waren nicht nur damit einverstanden, dass ich in der Zeitung und im Internet über ihre Macke berichtete, unter den Kolumnenartikeln im Netz steuerten Leser noch Marotten bei oder bedankten sich dafür, dass ich mich diesem Thema gewidmet hatte. Es erleichterte und begeisterte sie zu hören, dass sie nicht allein sind mit ihrem kleinen Tick, sondern dass es andere gibt, die ähnlich schräge Verhaltensweisen an den Tag legen.

Nach einem Jahr Recherche war klar: Spleens, diese sonderbaren Verhaltensweisen, die auf den ersten Blick so irrational und überflüssig wirken, sind alles andere als das. Sie sind in den allermeisten Fällen weder schädlich noch ein Anzeichen von psychischen Erkrankungen. Ganz im Gegenteil: Marotten sind ein wichtiger Teil der Persönlichkeit – und sie erfüllen für denjenigen, der sie sich zugelegt hat, eine wichtige Funktion.

Früher dachte man, für unnütz wirkende Ticks sei die Milz verantwortlich. Daher kommt auch der Begriff «Spleen»: Es ist das englische Wort für dieses Organ. Tatsächlich gibt es ein Organ, das für die Marotten und Macken verantwortlich ist, doch es sitzt viel weiter oben. Es ist das Gehirn, das beim Menschen als eine Art kreative Problemlösemaschine fungiert. Spleens sind ein Ausdruck dafür, wie der menschliche Geist auf die Ungewissheiten und Unwägbarkeiten des Lebens reagiert. Das Leben ist für den Menschen schon immer gefährlich gewesen, schwer berechenbar und kaum steuerbar. Das führt zu Angst, Nervosität, Unsicherheit oder Ohnmacht. Diese Gefühle sind zwar sehr unangenehm, aber überlebenswichtig. Wie mir der Angstforscher Borwin Bandelow von der Universität Göttingen sagte, hätten die Menschen es nicht so weit in der Evolution geschafft, wenn sie nicht solch furchtbare Angsthasen wären. Wer vorsichtig ist, Bedrohungen schnell erkennt und versucht, seine Umgebung so berechenbar und übersichtlich

wie möglich zu gestalten, der hatte bereits in der Steinzeit einen großen Vorteil. Und er hat ihn noch heute, in einer nicht minder schwer berechenbaren und unübersichtlichen Welt.

Mit den sinnvollen, aber unangenehmen Gefühlen muss man jedoch noch halbwegs unbeschwert leben können – und dafür sorgen die Ticks und Marotten. Sie bauen Spannung ab und beruhigen. Sie dienen der Kontrolle, Berechenbarkeit und Absicherung. Sie helfen uns, unsere Ängste, Unsicherheiten und Nervositäten in den Griff zu kriegen. Sie geben uns Gelassenheit im Alltag. Der Kopf macht das alles ziemlich selbstständig: Er entwickelt die Marotten und spleenigen Gewohnheiten ganz allein, ohne vorher um Erlaubnis zu fragen. Das geht so schnell und einfach, dass das Bewusstsein häufig überhaupt nichts davon mitbekommt. Diese Arbeitsweise des Gehirns spart Ressourcen und ist sehr effektiv.

Oftmals hat unser Gehirn schon längst eine Lösung für ein Problem gefunden, während das Bewusstsein noch damit beschäftigt ist, das Problem zu begreifen. Und so kommt es, dass man gar nicht bemerkt, welche Eigenarten sich mit der Zeit einschleichen: Der Tick ist plötzlich einfach da. Aber woher er kommt und warum man eigentlich tut, was man da tut, ist den meisten ein großes Rätsel.

Marotten sind also zutiefst menschlich. Wer glaubt, keine zu haben, der hat nur noch nicht richtig nachgesehen. Die einen essen nur eine gerade Anzahl an Gummibärchen, die anderen hängen ihre Wäsche mit farblich abgestimmten Wäscheklammern auf oder nehmen ein Kuscheltier mit ins Bett. Es gibt nichts, was es nicht gibt. Diese kleinen Macken verraten einiges darüber, wie ein Mensch tickt. Denn auch wenn alle Marotten darauf ausgerichtet sind, unangenehme Gefühle zu vermeiden, so sehen die kleinen Macken doch bei jedem ein bisschen anders aus. Sie geben einem Menschen seine Ecken und Kanten und gehören zu seiner Identität, zu dem, was ihn ausmacht – sie sind gewissermaßen sein Markenzeichen.

Bei einer Gruppe von Menschen kann man Spleens besonders gut beobachten. Wer viel allein ist – sei es, weil er gerade keinen Partner hat oder nicht in einer gemeinsamen Wohnung mit ihm lebt –, der ist etwas anfälliger für Marotten und kleine Ticks als andere. Und er lebt sie oft auch stärker aus. Warum das so ist? Der Partner ist in einer Beziehung eine Art emotionaler Anker: Er hilft dabei, die eigenen Gefühle zu regulieren und zu steuern. Er tröstet, beruhigt und unterstützt, wenn es dem anderen nicht gut geht. Dafür zählt allerdings die unmittelbare räumliche Nähe, wie Forscher herausgefunden haben, die sich mit dem Bindungssystem des Menschen beschäftigen. Dieses System zielt darauf ab, in der Nähe enger Bezugspersonen zu bleiben, die Schutz bieten. Zunächst dachte man, dass dies nur für Kinder gilt, die ohne ihre Eltern oder andere enge Bezugspersonen nicht überleben können. Doch inzwischen weiß man, dass das Bindungssystem ein evolutionäres Erbe ist, das von der Geburt bis zum Tod auf die gleiche Weise funktioniert: Bei Nervosität, Stress, Angst oder Unsicherheit suchen wir sofort die Nähe von Menschen, denen wir vertrauen und die uns beruhigen und beschützen können.² Wer keinen Partner hat oder zumindest keinen in unmittelbarer Nähe, der muss kompensieren. Bei größeren Sorgen oder konkreten Problemen wendet man sich dann meist an Freunde oder Familienmitglieder. Hat man einen Partner, der weiter weg ist, geht es auch über Telefon, Chat und SMS. Um kleinere und diffusere Unsicherheiten und Ängste im Alltag aber kümmert sich das Gehirn schnell und unmittelbar selbst – es reguliert sie mit Verhaltensweisen, von denen es weiß, dass sie beruhigen und ein Gefühl von Sicherheit vermitteln.

Neben der Kompensation gibt es aber noch zwei weitere Gründe, warum Menschen, die viel allein sind, eher dazu neigen, Spleens zu entwickeln. Erstens: Viele der kleinen Ticks helfen zwar demjenigen, der sie hat, alle anderen aber nerven die Marotten im Zusammenleben manchmal gewaltig. Doch wenn man allein ist und

sich niemand daran stört, es also keine sozialen Einschränkungen gibt, dann gibt es auch keinen Grund, seine Marotten zu unterdrücken. Zweitens: Manchen sagt schlichtweg niemand, dass sie eine komische Angewohnheit haben, denn in der Regel machen nur Menschen, die einem nahestehen, auf Spleens aufmerksam. Deshalb fallen vielen Alleinlebenden und Singles ihre Ticks gar nicht auf. Es ist niemand da, vor dem sie ihre Macken verheimlichen müssten, der sich an ihren Macken stören oder sie überhaupt darauf aufmerksam machen könnte.

Mehr Marotten zu haben als andere, muss aber gar kein Problem sein. Dass Menschen mit vielen Spleens häufig nicht nur keine psychischen Probleme haben, sondern sogar von ihren Schrulligkeiten profitieren, hat als Erster der schottische Neuropsychologe David Weeks herausgefunden. In seinem 1995 veröffentlichten Buch *Eccentrics: A Study of Sanity and Strangeness*³ berichtet er von seiner Studie mit mehr als 1000 Exzentrikern, die er über zehn Jahre lang in England und den USA begleitete und untersuchte. Seine Schlussfolgerung: Menschen mit vielen Spleens geht es bestens. Die von ihm untersuchten Exzentriker waren nicht nur seltener psychisch krank als andere, sie hatten auch ein ausgesprochen gutes Immunsystem und mussten seltener zum Arzt. Wahrscheinlich gab es diese positiven Effekte, so vermutet Weeks, weil es ihnen schlicht egal war, was die anderen über sie dachten. Wem es nicht wichtig ist, konform zu sein, der steht viel weniger unter Druck als andere. Das scheint der Seele gut zu tun. Solange man also mit seinen Marotten niemandem schadet, auch nicht sich selbst, sind Spleens einfach ein Ausdruck persönlicher Freiheit – und ein Segen für das gesellschaftliche Zusammenleben, so Weeks.

Menschen kommen nicht vom Produktionsband. Sie sind empfindsame, intelligente und neugierige Wesen, die sich ständig weiterentwickeln und für Widrigkeiten, auf die sie stoßen, ihre ganz eigenen Lösungen entwickeln. Jeder Mensch findet deshalb seinen

persönlichen Weg, mit den Untiefen des Lebens umzugehen. Das macht ihn zu der Persönlichkeit, die er ist. Und dazu gehört auch mindestens ein charmanter, schrulliger oder bizarrer, in jedem Fall aber eigensinniger Spleen. Sie sollten sich also keine Gedanken darüber machen, ob Sie zu viele Macken haben. Eher sollten Sie beunruhigt sein, wenn Sie keine an sich finden können.

Machen Sie sich dennoch Sorgen, dass Ihre Macke seltsam sein könnte, werden ihnen die vielen Beispiele in diesem Buch zeigen: Andere sind sogar noch ein bisschen verrückter als Sie! Für dieses Buch bin ich noch einmal auf die Suche gegangen: Ich habe alle Zuschriften und Kommentare zu «Bin ich noch normal, wenn ...?» ausgewertet, habe weitere Marotten im Bekanntenkreis gesammelt, habe mit Experten gesprochen und im Internet recherchiert. Dort gibt es inzwischen Seiten wie myspleen.de, meineticks.de und spleen24.tumblr.com, auf denen jeder seinen Spleen verewigen kann. Einige der Beispiele habe ich in dieses Buch aufgenommen. Solche Plattformen sind wunderbar, weil sie Verbundenheit schaffen und klarmachen, dass jeder ein bisschen verrückt ist und kleine Macken einfach menschlich sind.

Meinem Tick mit den Messern bin ich selbstverständlich auch auf den Grund gegangen. Schlechte Erfahrungen mit Messern habe ich nicht, das schied als Erklärung also aus. Was Freud dazu gesagt hätte, ist ja wohl klar. Aber da seine Symboldeutungen schon etwas überholt sind, ignorierte ich sie. Eine tiefenpsychologisch arbeitende Psychologin, die ich dazu befragte, vermutete: Ich projiziere die Angst, verletzt zu werden, real oder emotional, auf ein unschuldiges Frühstücksmesser. Zur Sicherheit und weil man ja blind auf beiden Augen ist, wenn es um einen selbst geht, fragte ich noch Norbert Kathmann, klinischer Psychologe an der Humboldt-Universität zu Berlin. Und er sagte: Messer seien nun einmal gefährliche Gegenstände, und Gedanken wie meine würden auf potenziell gefährliche Situationen vorbereiten, in die man mit Messern

um einen herum durchaus geraten kann. Das sei eine Art Warnfunktion und so wie von mir geschildert nicht bedenklich. Sogenannte intrusive Gedanken habe jeder mal. Manche lasse man wieder ziehen, andere halte man dagegen fest.

Solche Gedanken sind also reine Vorsichtsmaßnahmen. Während ich noch beim harmlosen Gurkenschnneiden bin, ist mein Gehirn schon drei Schritte weiter und lotet aus, ob möglicherweise Gefahr im Verzug ist. Bei anderen Menschen sind es andere Dinge, die dazu führen, dass sie es mit der Sorge um die eigene Sicherheit ein wenig übertreiben. Viele schauen zum Beispiel manchmal zu Hause hinter der Tür oder unter dem Bett nach, ob sich dort jemand versteckt. Nur um ganz sicher zu sein. Andere wechseln die Straßenseite, wenn sie an einer Baustelle vorbeikommen, weil sie befürchten, Geräte könnten auf sie herunterfallen, der Kran oder ein Gerüst könnten einstürzen. Ich kenne jemanden, der die Luft anhält, wenn er durch einen Schwarm von Kindern geht, um sich keine Krankheiten einzufangen. Andere stellen sich auf dem Bahnhof immer nur in die zweite Reihe, weil sie Angst haben, der Zug könnte sie beim Einfahren erwischen. Einige Frauen binden beim Autofahren ihre Haare zusammen, damit sich diese bei einem Unfall nicht im Inneren des Fahrzeugs verfangen und sie leichter aus dem Wagen kommen. Und auf meineticks.de berichtet jemand, dass er sich vor dem Duschen immer in die hinterste Ecke der Duschkabine verzieht und kurz das Wasser über seine Hand fließen lässt, bevor er sich darunterstellen kann. Nicht um zu sehen, wie warm das Wasser schon ist, sondern um zu sehen, ob «alles in Ordnung» ist. «Ich habe panische Angst, dass in meine Wasserleitungen Salzsäure oder Ähnliches zugemischt wurde», gesteht er. Ohne das Wasser vorher zu testen, könne er nicht duschen.⁴

Die Liste der Vorsichtsmaßnahmen ist lang und manchmal lustig, meinen Messertick eingeschlossen. Kein Grund aber, sich dafür zu schämen oder zu glauben, das seien alles unsinnige oder gar

bedenkliche Hirngespinnste. Es sind kleine, aber feine Rituale, die den Alltag – ganz subjektiv – überschaubarer, berechenbarer und damit kontrollierbarer erscheinen lassen. Die Welt ist dadurch nicht mehr oder weniger gefährlich, als sie es sonst auch ist. Aber sie fühlt sich ein klein wenig sicherer an.

[...]