

## Pflege und Wartung dieses Buches

Hallo,

das ist dein Buch. Entweder du spürst es gleich, wenn du es in die Hand nimmst, oder du blätterst darin herum und fragst dich, welcher psychisch labile Mensch hier so viel gutes Papier vergeudet hat. Und die Antwort lautet: ich. Ich bin der psychisch labile Mensch in diesem Buch und das ist gut so, weil du dich entweder total mit diesem Menschen identifizieren oder dich im Vergleich dazu besser fühlen kannst. „So ein Buch hätte ich auch selbst schreiben können!“, empörst du dich vielleicht. Stimmt, hättest du. Und wirst du auch. Weil ich absichtlich Platz freigelassen habe, damit du es fertig schreiben kannst. Technisch gesehen bist du also der Co-Autor des Buches. Was heißt, dass du auch daran schuld bist. Tut mir leid, aber so ist das mit solchen Büchern.

Ich bin vor allem als Autorin bekannt. Aber als ich mit meinem Buch *Irre glücklich* (einem humoristischen Bericht über meinen Kampf mit einer psychischen Erkrankung) auf Lesereise war, musste ich oft in Hotelzimmern warten, bis eine Angstatacke vorüber war. Und um meine Hände daran zu hindern, dass sie mir etwas antun, fertigte ich Kritzelbilder an. Ich habe das schon als Kind als eine Art Meditation gemacht ... gezeichnet und den leeren Raum mit Mustern und Gesichtern und Wörtern gefüllt, die ich aus dem Kopf bekommen wollte oder in ihn hinein. Ein paar davon habe ich online gestellt und war über die Reaktion geschockt ... die Leute haben gefragt, ob sie Kopien kriegen könnten ... um sie auszumalen, einzurahmen oder sich auf die Haut zu tätowieren als Erinnerung daran, dass sie nicht allein sind. Und irgendwie wirkte der kleine Zaubertrick, mit dem ich mich gesund hielt, plötzlich auch bei anderen.

Die Leute kamen mit Büchern zu Autogrammstunden, aber immer öfter auch mit Ausdrucken meiner Zeichnungen, die sie bewegten oder ihnen Einblicke in das Denken einer ihnen nahestehenden Person gaben, die sich nicht immer so gut in die Gesellschaft einfügte. Und damit schlug die Geburtsstunde dieses Buches. Es ist eine Zusammenstellung von unterwegs gemachten Notizen, Dingen, die ich gelernt habe oder die mir geraten wurden, Bildern, wenn Worte fehlen, und Worten zur Erklärung von Bildern, die manche verwirren und andere ansprechen. Es hat viel Platz und Leerräume, die du mit eigenen Anmerkungen und Gedanken und Zeichnungen füllen kannst. Man kann es bunt ausmalen oder durchpausen oder aufhängen. Man kann es vernichten oder verbessern. Es bietet eine richtige Kunsttherapie, die so ziemlich wie eine echte Therapie ist, nur billiger und unordentlicher. Und man kann diese Therapie machen, wenn man sich auf dem Bett in seiner Kissenburg versteckt, während wirkliche Therapeuten es als Rückschlag empfinden würden, wenn sie zu dir ins Bett kommen müssten. Es sei denn, du hast so einen schrägen Vogel, der dich ausdrücklich dazu ermutigt, ihn im Bett kennen zu lernen. Ein solcher Therapeut hat allerdings vermutlich selbst ein Problem und du solltest dir seine Referenzen geben lassen und womöglich die Polizei rufen.

Es hat mich viel Mühe gekostet, einen Namen für das Buch zu finden. Ursprünglich hieß es *„Der Geheime Wegweiser.“* Nicht dass er geheim wäre. Er wird ja im Laden verkauft. Das ist das Gegenteil von geheim. Aber er soll ein Wegweiser für deine Geheimnisse sein. Dir helfen, sie zu untersuchen, meine ich. Er soll nicht deine körperlichen Geheimnisse beschreiben. Er enthält keine Karten, die zeigen, wo du deine Leichen begraben hast. Das würde ich dir nie antun. Dieses Buch ist das Gegenteil davon. Es ist ein Ort, an dem du deine Geheimnisse entdecken, aufbewahren oder vernichten kannst. Oder vergiss deine Geheimnisse und verwende es einfach als Untersetzer. Es gehört dir, Alter. Was immer du damit machst. ICH STEHE

---

\* Es waren übrigens noch eine ganze Reihe anderer Titel im Spiel. Mein Favorit war DU SOLLST NICHT ALLE VERGIFTEN. Er gefiel mir, weil es sich um einen guten Rat handelt und weil jeder ihn mit einer anderen Betonung liest, was psychologisch wirklich höchst aufschlussreich ist. Zum Beispiel sah mein Lektor darin nur die allgemeine Aussage, dass man niemanden töten soll, während bei mir die Betonung eher auf dem Wort „alle“ lag, denn wer *alle* vergiftet, wird hundertprozentig erwischt. Außerdem wäre das wirklich mies und für einen Ratgeber reichlich bescheuert. Triff die richtige Wahl, vergifte nicht *alle*. Dabei sollte man überhaupt niemanden vergiften! Ich meine, wenn er es nicht wirklich verdient hat. Denn wenn ein Serienkiller deinen Cockerspaniel isst und deine Oma tritt, könntest du ihm vielleicht ein Thunfischgericht mit vergammeltem Mayo zukommen lassen. Das wäre nur gerecht. Außerdem könnte man im Titel noch das Wort „vergiften“ betonen, dann wird daraus „Du sollst nicht *alle* vergiften“. Was auch ein guter Rat ist, weil die meisten Leute es gar nicht verdienen, vergiftet zu werden. Einige brauchen nur einen Tritt in die Eier. Andere sollten mit einer Gabel erstochen werden. Bei wieder anderen genügen ein strenger Blick und ein Seufzen, das so viel bedeutet wie „Ich bin enttäuscht, weil ich mehr von dir erwartet habe“. Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten für verschiedene Typen von Arschlöchern. Und genau das sind die wichtigen Überlegungen, die in vielen Selbsthilfebüchern außen vor bleiben. Aber nicht in diesem. Du hast richtig gewählt, mein Freund. Bravo!

*HINTER DIR.*“ Aber dann dachte ich mir: *Mein Gott, das ist für einen Untertitel doch viel zu lang, dann passt ja nicht mal mein Name noch auf den Umschlag. Also noch mal von vorn.* Und so kam ich auf YOU ARE HERE – DU BIST HIER.

Und das passt aus mehreren Gründen.

Erst mal, weil du ja tatsächlich hier bist. Du bist hier, weil du das hier gerade liest. Habe ich dich erwischt! Als könnte ich zaubern. Außerdem denkst du gerade an eine Zahl zwischen 3 und 5. Nämlich an die 4. ZAUBEREI! Okay, es ist schwer für dich, an eine andere Zahl als 4 zu denken, wenn ich dich lesen lasse, dass es sich um die 4 handelt, aber es ist trotzdem ziemlich clever von mir und du solltest froh sein, dass wir kein Geld gewettet haben, sonst wärest du mir jetzt gleich schon einen Dollar schuldig.

Zweitens passt YOU ARE HERE, weil ich mir das über die Jahre selbst beigebracht habe und es mir geholfen hat, mit einem Kopf klarzukommen, der nicht immer richtig funktioniert. Das kann an Depressionen, Ängsten oder Stress liegen oder einfach daran, dass das Leben mal wieder Scheiße ist, aber ich habe dabei etwas ganz Wichtiges gelernt, dass man nämlich den Moment würdigen muss. Dass man sich sagt: „Ich bin jetzt hier. Jetzt ist der Moment, Luft zu holen und zu spüren, dass ich noch lebe, dass ich überlebt habe und dass alles besser wird, selbst wenn es jetzt trübe aussieht. Jetzt ist der Moment, mich an all die Dinge zu erinnern, die mir wichtig sind und die ich als selbstverständlich betrachte. Aufzublicken und zu begreifen, dass ich eines Tages hierher zurückkehren will, dass das aber nur geht, wenn ich jetzt ganz in diesem Moment lebe, sodass er nicht an mir vorübergeht. Ich spüre in diesem Moment die Schmerzen und die Freude und manchmal auch überhaupt nichts. Und ich überdenke vieles und lerne dazu.“

Jede Seite dieses Buches geht auf einen solchen Moment zurück. Einen Moment, in dem ich mich an etwas erinnert habe, das weitere Erinnerungen ausgelöst hat. Einen Moment, in dem ich mich allein gefühlt habe. Einen Moment, in dem mir klar wurde, dass man, wenn man sich allein fühlt, am wenigsten allein ist, weil sich alle so fühlen. Einen Moment, in dem ich etwas Albernem oder Lustiges oder Tiefsinniges auf meinen Arm oder eine Serviette oder in mein Handy geschrieben habe, um es dann in diesem Buch zu verewigen. Es gibt dunkle Momente und helle, alberne, banale und belanglose. Aber alle gehören zum Leben dazu und passieren jetzt, in diesem Moment, um dich herum. Und du bist hier, um sie zu erleben. Und wenn das Buch funktioniert, gibt es dir jedes Mal, wenn du es aufschlägst, solche Momente.

Es ist ein Atlas für Außenseiter, ein Wegweiser und Rückzugsort, eine Anleitung für eine sichere Fahrt. Es erinnert dich daran, dass es hier Drachen gibt. Es ist ein Ventil für fehlgeleitete Kraft und Kreativität und Meditation. Es ermöglicht dir, dich zu erforschen oder zu verlieren oder zu finden ... es ist ein Do-it-yourself-Einsteigerpaket, eine Reise, die bei dir anfängt.

Du bist hier.