

# Helm Bator

Wohin ich mich liebte,  
da ward ich verhasst



Caput I  
Never Ending Nightmare

Im Schweigen bin ich Duldender. Im Dulden bin ich Ermöglichender. Im Ermöglichen bin ich Leidender. Im Leiden bin nicht ich.

Im Umherirren bin ich Suchender. Im Suchen bin ich Benennender. Im Benennen bin ich Begreifender. Im Begreifen werde ich neu.

Im Erinnern bin ich Entäußernder. Im Entäußern bin ich Erkennender. Im Erkennen bin ich Bewahrender. Im Bewahren darf ich der zu mir Gewordene sein.

Dieses schmale Büchlein ist Kurzweil und Reflexion, ist ein erster Schritt, um die Schatten zu durchlichten, welche ich zu fliehen beabsichtige. Es ist ein Auftakt, ein Beginn und ein Anfang, um abzuschließen. Ein erstes Kapitel meines eigenen Buches, das aus Büchlein bestehen will.

Solange ich schreibe, bin ich. Solange ich bin, werde ich. Solange ich werde, besteht Hoffnung. Für mich selbst, für die Welt und für dasjenige Pädagogische, das ich zu atmen weiß.

Noch ist die blühende, gold'ne Zeit. Noch sind die Tage der Rosen.

Der Zahn ist gezogen und die darunter liegende Zyste wurde entfernt. Vor gut neun Monaten hatte ich zum ersten Mal bemerkt, dass mir im Unterkiefer, rechts neben der Zahnreihe eine Verhärtung des Knochens gewachsen war. Ich hatte keine Schmerzen. Es störte nicht weiter, war insgesamt unauffällig und so beließ ich es dabei. Wer weiß, vielleicht war das auch normal und mir bislang nur einfach nicht aufgefallen.

Männer! Wir können uns auch noch die ungewöhnlichste Anomalie im Zusammenhang mit unserem Körper einfach mit Unaufmerksamkeit paaren, schönreden und somit als bedeutungslos abtun. Nun ja, das war es aber lange Zeit auch. Vermeintlich bedeutungslos bis zu jenem Zeitpunkt, als es Bedeutung gewann. Ist es so nicht immer?

„Na ja, ewig werden wir ihn damit nicht gerettet haben. Es kommt häufiger vor, dass sich so behandelte Zähne nach etwa zehn Jahren auch wieder entzünden. Dann muss er raus.“

Dass die Wucherung ausgerechnet unter dem vor dreizehn Jahren per Wurzelspitzensektion behandelten und überkronten Sechser aufgetaucht war und mir meine Zahnärztin von damals noch leise wispernd im Hinterkopf säuselte, das ignorierte ich schlichtweg.

Doch das edle Backenzähnnchen blieb nicht unauffällig und strafte meine Ignoranz schließlich fünf Monate später Lügen. Eine schmerzhaft entzündete und nun dümpflich pochende Zahnfreundschaft schien sich dem Ende nähern zu wollen. Fast ein halbes Leben bissen wir gemeinsam durch fest und weich, aber es half ja nun alles nichts. Also ab zum Zahnarzt meines Vertrauens.

Dieser eröffnete mir nach einem kurzen Blick in meine Mundhöhle, dass sich da wohl ein Abszess gebildet hätte. Igittigitt. Kurz zuvor hatte mir noch jemand, aber

unabhängig von der dann auch mich ereilenden Entzündung, von einem nahen Bekannten erzählt, dessen Kauleiste schon des öfteren mit Abszessen zu tun gehabt hätte und wie ungepflegt der nicht nur in punkto Zahnhygiene wäre. Na wie prickelnd, schoss es mir durch den Kopf. Bist du also auch so ein Muchi oder was? Mein innerer Richter war umgehend präsent und redete mir vorwurfsvoll ins Hirn. Dabei halte ich es mit der Mundhygiene doch, na sagen wir mal, durchschnittlich, wenngleich auch nicht durchgehend zahnseidig penibel.

„Also den Abszess kann ich ihnen erst einmal eröffnen, um den Druck raus zu nehmen, aber dann müssen wir gleich nochmal ein Röntgenbild machen, denn da scheint unter dem überkronten Sechser eine krankhafte Neubildung zu wuchern“, meinte mein Zahnarzt und hatte auch schon bei der Schwester die Spritze geordert.

Krankhafte Neubildung? Mundgrundkarzinom, plärrte mir mein Angsthase still von innen durch den Kopf und rannte aufgeregt von einem Ohr zum anderen, während ich mit geschlossenen Augen und geöffnetem Mund stoisch auf meinen Händen saß, in Erwartung des „Gleich pikst es etwas“.

Ich hatte in meiner Zeit im stationären Hospiz einmal die traurige Gelegenheit gehabt, eine Frau mittleren Alters mit diesem Krankheitsbild im Endstadium an die Schwelle des Lebens zu begleiten. Nicht sehr appetitliche Bilder stiegen mir aus meiner Erinnerung hoch. Doch ich ließ den Angsthasen erst einmal ein wenig seine Aufregung abrennen und bemühte mich stattdessen, mich nicht weiter in seinen Aufruhr zu vertiefen. Stattdessen konzentrierte ich mich auf das zauberhafte Schlürfen des Saugers, der meine Zunge immer mal wieder kurz knutschte. Zwanzig Minuten später stand ich dann auch schon mit dem Herrn Doktor vor dem Lichtapparat und schaute meinen unteren Schädel an. Er war eigentlich gar kein richtiger Doktor, aber angesichts seiner Tätigkeit wurde er von mir mit ausgesprochen

aufrichtiger Konträrfaszination bedacht und hatte meinerseits den Dokortitel ehrenhalber verliehen bekommen.

„Ja, wie Sie hier gut erkennen können“, er deutete mit einem Kugelschreiber an die entsprechende Stelle auf dem Röntgenbild, „hat sich da unter dem 4-6er eine ziemlich große Zyste gebildet. Das muss man operativ entfernen. Ich mache Ihnen eine Überweisung in die Kieferchirurgie fertig.“

Mo - ment! Mein innerer Richter wollte gerade zur souveränen Gardinenpredigt ansetzen, doch da hatte ich mich schon längst igelig gemacht, hatte bei meinem Hasen innerlich Anschluss gesucht und wir rannten beide um die Wette, während ich brav dem Herrn Doktor zunickte und ein unaufgeregtes „Na dann werden wir das wohl so machen müssen“ erwiderte.

Oh man, also in solchen Momenten bin ich dann doch durch und durch Sozialpädagoge. Innerlich tobt die Furcht und regt sich der geballte Widerstand, aber nach außen hin antwortet ruhig die Vernunft. Die antwortet eigentlich meistens, aber bei weitem nicht immer so ruhig und folgsam. Ich kann auch anders und ich musste es oft genug auch anders können.

Das Gefühl ist emotional immer ein guter und richtiger Wegweiser und es muss prinzipiell auch kontrolliert veräußerlicht werden, denn sonst wird es einerseits unecht und missverständlich und andererseits senkt es sich in den Körper ein. Das Emotionale in mich hinein zu fressen, das war Gott sei Dank niemals meine Natur. Ich hatte immer einen guten Zugang zu allen meinen Ängsten, Freuden, Überraschtheiten, zu meiner verärgerten Wut, meiner Trauer und meinem Ekel. Mit Verachtung konnte ich allerdings niemals. Weder in mir und an mich gerichtet, noch aus mir heraus und gegenüber anderen. Es mag sein, dass auch in mir diese Grundemotion einstmals räumlicher um sich griff, aber Verachtung habe ich mir in der Tat soweit abtrainiert, dass sie mehr ungläubigem Staunen in Verbindung mit

wütendem Ärger glich. Ich *hatte* sie mir abtrainiert. Denn sie sollte wiederkehren und mich machtvoll zwingen.

Zugang zu seinen Gefühlen zu haben und ihnen Ausdruck zu verleihen, das ist wichtig. Außerdem wachsen verdrängte Gefühle sonst, wenn man sie unterdrückt und der Mitwelt vorenthält. Damit gewinnen sie an Kraft, so dass sie schwer zu beherrschen sind. Sie werden unberechenbar, ganz egal ob positiv oder negativ zu bewerten und greifen immer unkontrollierbarer Raum. Das tun sie allerdings auch dann, wenn sie stets und ständig genährt werden. Wer sich vollständig seinen Gefühlen, vor allem aber seinen Emotionen unterwirft, der verliert immer. Die Neuropsychologie weiß, wer emotional am Fühlen ist, der kann nicht mehr klar denken. Das Denken schaltet dann ab. Na und Mutter Vernunft erst recht. So sind wir Menschen nun einmal gestrickt. Wer fühlt, der kann nicht denken. Umgekehrt wird ebenfalls ein Schuh draus. Wer zu denken beabsichtigt, der muss seine Gefühle mal kurz abstellen können für den Zeitraum des Rationalisierungsprozesses. Wer sich seinem Gefühl unterwirft, dem wird aus vielleicht durchaus berechtigtem und noch gut im Griff zu habendem, *Heiligen Zorn* nämlich ungünstigenfalls unbändige *Narzisstische Wut*. - Klammer auf. Ich schreibe das zugehörige Adjektiv groß, weil dieser Terminus für mich einen fachtheoretischen Begriff darstellt. Das wird hier und da des Öfteren auffällig werden. Klammer zu. - Somit ist der gesunde Zugang und Umgang mit den eigenen Gefühlen und emotionalen Regungen ungemein wichtig und eben auch dahingehend, sie zum Ausdruck zu bringen. Verbal und nonverbal.

Ich persönlich halte es da mit dem amtierenden Dalai Lama. In einem Interview wurde er gefragt, ob er eigentlich auch Wut empfinde. Etwas irritiert antwortete dieser mit Selbstverständlichkeit in der Stimme „Ja, gelegentlich“. Daraufhin wollte die Interviewerin von ihm wissen, wie er