

„Direkt aus Europa auf deutsch“ (A 34' und B 34'):  
Texte und Erläuterungen zu Nr. 332 (Okt. 2008): A

15. 9. 2008, 12.05 - 13.00 Uhr

Die Zeit: 12.05 Uhr. HR II<sup>1</sup>: „Doppelkopf“ - heute  
am Tisch<sup>2</sup> mit Wilhelm Schmid: Gastgeberin ist Do-  
ris Weber. (Wilhelm) [Herr] Schmid, man nennt Sie  
5 auch den Philosophen der **Lebenskunst**, und so lau-  
tete auch der Titel Ihres ersten Buches<sup>3</sup>, und nun  
haben Sie ein zweites Buch geschrieben. Das heißt:  
**„Mit sich selbst befreundet sein“**. Darin behaupten  
Sie, daß es zu einer umfassenden und gelungenen  
10 Lebenskunst gehört, wenn wir es schaffen, nicht nur  
mit anderen Menschen befreundet zu sein. Nein, wir  
sollen auch noch mit uns selbst befreundet sein.  
Ist das nicht ein bißchen viel verlangt?

„Klar, das ist viel verlangt, aber man kann ja  
15 auch darauf verzichten, wenn man das für überflüs-  
sig hält oder für zu mühsam hält. Es könnte nur  
sein, daß, wenn man darauf verzichtet, man so sehr  
mit sich selbst beschäftigt ist, innerlich zerris-  
sen ist, daß man es nicht mal mehr schafft,  
20 Freundschaft zu anderen Menschen zu haben.  
,Selbst-Freundschaft' ist ja nicht das Zweite, was  
dazukommt, wenn wir Freundschaft mit anderen Men-  
schen haben, sondern ist sehr wahrscheinlich die

1) Hessischer Rundfunk, 2. Hörfunkprogramm

2) Sie sitzen sich im Studio an einem Tisch gegen-  
über. Vgl. Nr. 290 (IV '05), S. 1 - 25!

3) „Philosophie der Lebenskunst“, Suhrkamp, 2003

Grundlage dafür, daß wir überhaupt mit anderen  
nicht nur befreundet sein können, sondern über-  
haupt Beziehungen zu anderen Menschen haben kön-  
nen. [...] Jeden Morgen beim Aufstehen erfahren  
5 wir, daß wir mit uns zu tun haben, und daß wir in  
irgendeiner Weise mit uns zurechtkommen<sup>4</sup> müssen,  
d. h. mit den verschiedenen Launen, mit den Wider-  
sprüchen in uns selbst, mit den völlig gegen-  
sätzlichen Gefühlen und Gedanken. Und das (meint)  
10 [verstehe ich unter] ‚Selbst-Freundschaft‘: einen  
Modus zu finden, damit zurechtzukommen.“

Der erste Blick in den Spiegel: „Na, wie geht's  
uns heute?“ - Oder?

„Das ist ein Allgemeinplatz<sup>5</sup> geworden, aber es  
15 stimmt ja: Wir schauen in den Spiegel am Morgen  
und entdecken: Da ist jemand - uns ganz fremd. War  
es nicht deswegen, weil wir ein anderes Bild [von  
uns] im Kopf haben (gegenüber dem) [als das], was  
wir hier sehen? Und wir müssen nun zusehen<sup>6</sup>, daß  
20 wir die beiden miteinander ins Gespräch bringen.  
[...] Natürlich gibt es Egoismus, und natürlich  
ist Egoismus Selbst-Beziehung, aber die Beziehung  
zu sich selbst kann doch noch sehr viel umfangrei-  
cher sein und muß nicht nur Egoismus sein.“

25 Man kann's auch noch anders sehen: Wir leben ja

4) mit etwas zurecht|kommen: sich darauf ein|stel-  
len, sich damit arrangieren

5) die triviale, einfache, unbedeutende, unwich-  
tige Feststellung, Erkenntnis

6) dafür sorgen<sup>25</sup>, das zu erreichen versuchen

in einer Zeit, in der es immer heißt: Alles löst sich auf. Beziehungen scheitern<sup>7</sup>. Generationen leben weit voneinander getrennt, haben auch oft wenig guten Kontakt miteinander. Die „Single“-Gesellschaft wächst; Ein-Personen-Haushalte nehmen bekanntlich zu. Ja, da bleibt einem ja am Ende sowieso kein anderer übrig<sup>8</sup> als man selbst, und wenn man sich mit dem dann auch noch nicht versteht, dann wird's ziemlich leer und still um einen herum.  
10 um.

„Das ist so. [...] Viele Menschen werden möglicherweise nicht mehr leben wollen, denn wenn man nicht einmal mehr mit sich selbst leben kann, mit anderen schon gar nicht: Was soll dann noch Leben sein? [...] Keine Beziehung zu sich selbst: [So] läßt sich nicht leben. Und leider leben wir in einer Kultur, in der das auch nicht gefördert wird: mit sich zurechtzukommen<sup>4</sup>. Entweder artet<sup>9</sup> das in einen ‚Selbst-Kult‘<sup>10</sup> aus, oder das artet nach der  
15 anderen Seite in einen ‚Selbst-Verlust‘ aus. Aber den Weg dazwischen, der doch eigentlich relativ breit ist und gut gangbar, die ‚Selbst-Kultur‘<sup>11</sup>: Die wird von vornherein in den Verdacht des Egois-

7) mit einem Mißerfolg enden, kaputt|gehen

8) Im Standarddeutsch wird das G wie das „ch“ in „ich“ gesprochen.

9) aus|arten: zu etwas werden, wozu das nicht werden soll (Manches Vergnügen artet in Arbeit aus.)

10) cultus (lat.): die Pflege, Verehrung

11) cultura (lat.): der Ackerbau, die Landwirtschaft, die geistige Entwicklung, Bildung

mus gestellt.“ [...]

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“<sup>12</sup> Das ist also demnach nicht möglich, wenn man zu sich selbst keine gute Beziehung hat. [...]

5 „Wenn der Satz funktioniert hätte, dann würden wir nicht vor Problemen stehen. Dann müßten wir ja nicht befürchten, daß diese Gesellschaft zu kalt wird. [...] Ein Grund dafür dürfte sein, daß der Satz ja seit sehr langer Zeit nicht vollständig  
10 ernst genommen worden ist. Es ist immer nur Nächstenliebe gepredigt<sup>13</sup> worden, aber nicht ‚Selbst-Liebe‘. [...]“

Gehört zu dieser „Selbst-Liebe“ auch ein gewisses Mitgefühl (für) [mit] sich selbst? [...]

15 „Vieles, was im Verhältnis zu anderen Menschen eine wichtige Rolle spielt, lernen wir eigentlich erst im Umgang mit uns selbst. Uns selbst nicht bedenkenlos auszubeuten<sup>14</sup>: Wenn wir das in Bezug auf uns selbst lernen, dann können wir das auch  
20 übertragen auf andere. Wir können ja nicht wirklich wissen, wie anderen zumute<sup>15</sup> ist, wenn wir nicht von uns selbst wissen, wie uns zumute ist, und (wir) dann mutmaßen<sup>16</sup> können: So ist es ungefähr vielleicht auch beim anderen. Ich persönlich be-  
25 vorzuge allerdings nicht den Begriff ‚Selbst-Lie-

12) 3. Buch Mose 19.18; Matthäus, Kapitel 22: 39

13) die Predigt, -en: die religiöse Ansprache, -n

14) aus|beuten: rücksichtslos aus|nutzen

15) Wie einem zumute ist, so fühlt man sich.

16) mut|maßen: vermuten, sich vor|stellen

be', weil der doch eine sehr, sehr starke Intimität bedeutet, sondern wohlweislich<sup>17</sup> den Begriff der ‚Selbst-Freundschaft‘, der auch dem Buch dann den Titel<sup>18</sup> gegeben hat: Das ist die etwas vorsichtige  
5 Umgangsweise mit sich selbst, die auch beizeiten<sup>19</sup> eine gewisse Distanz zu sich selbst möglich macht, was in der Liebe bekanntlich immer schwierig<sup>8</sup> ist.“ [...]

Bevor wir mit uns selbst Freund werden, müssen  
10 wir den Feind in uns bekämpfen.

„Ich bin nicht sicher, ob das die beste Umgangsweise mit einem Feind ist, ihn zu bekämpfen. Sondern grundsätzlich könnten wir auch sagen: ‚Ich bin dankbar dafür, daß da ein Feind ist.‘ Denn gegenüber einem Feind kann ich mich definieren und  
15 (kann ich) mich abgrenzen. Den gibt es nicht nur außer mir, sondern den gibt es auch in mir. Es gibt ja [in der Bibel<sup>20</sup>] aus guten Gründen das Gebot der Feindesliebe, und das könnten wir in dieser Hin-  
20 sicht auch mal ernst nehmen.“ [...]

„Das ist ja der große Vorteil von Feinden: uns herauszufordern und immer wieder anzuspornen<sup>21</sup>, etwas zu versuchen. Was genau zu versuchen? Ein Können zu versuchen: zu versuchen - im Einzelfall  
25 oder dann auch bezogen auf das Leben als Ganzes -,

17) wohlüberlegt, ganz bewußt, aus guten Gründen  
18) Vgl. S. 1, Z. 8!

19) beizeiten: rechtzeitig, schon im voraus

20) Neues Testament, Lukas, Kapitel 6: 27 und 35

21) ein Pferd an|spornen: ihm die Sporen geben (der Sporn: das Rädchen am Stiefel des Reiters)

ein Können zu erwerben, Möglichkeiten zu gewinnen, bestimmte Möglichkeiten in die Wirklichkeit überzuführen, und eine bestimmte Wirklichkeit exzellent zu realisieren zu versuchen.“

5 Kann man das alleine? - „Das große Problem ist: Moderne Menschen müssen es alleine - aus dem einfachen Grund, (weil) [daß] andere beliebig weglaufen können und es, wie die Erfahrung zeigt, auch tun. Wir können über andere nicht verfügen, auch  
10 wenn wir [das] noch so sehr wollen. [...] Wenn also andere nicht beliebig zur Verfügung stehen, dann muß ich mich mit mir selbst befassen<sup>22</sup>. Und andere werden genau in dem Maße sich mir entziehen, wie sie spüren, daß sie sich nur zu große Probleme  
15 einhandeln<sup>23</sup>, wenn sie sich mit mir befassen.“

Sie sprechen ja auch von „Selbst-Vertrauen“. Also so, wie Vertrauen die Basis von Freundschaft ist, (so) ist Selbstvertrauen die Basis von „Selbst-Freundschaft“.

20 „Erstmal vertraut mit mir werden, und das heißt, mich zu befragen: Was lerne ich denn an mir kennen? Was sind denn meine Widersprüche? Die meisten Menschen wollen ihre Widersprüche überwinden, bevor sie sie überhaupt richtig kennengelernt ha-  
25 ben und dann möglicherweise (sie) schätzen<sup>24</sup> ge-

22) Womit man sich befaßt, damit beschäftigt man sich, damit setzt man sich auseinander.

23) Was man sich ein|handelt, bekommt man, obwohl man das nicht will, gegen seinen Willen.

24) schätzen: hoch bewerten (Zahlen schätzen: ungefähr an|geben, nicht genau berechnen)

lernt haben. Das sorgt<sup>25</sup> ja für Spannungen in uns, daß wir Widersprüche haben, [z. B.] den Widerspruch, einerseits Bindung haben zu wollen, andererseits aber Freiheit. [...] Das erste ist, zu  
5 sehen: Da ist ein Widerspruch, und dieser Widerspruch ist spannend und nicht nur zerstörend.“

[...] Müssen wir [einen] Dialog in uns selber führen? – „Das ist die Grundlage des Vertrautwerdens mit sich selbst: aufmerksam zu sein auf sich  
10 selbst, Aufmerksamkeit zu pflegen, und dann das Selbstgespräch zu pflegen. Ich weiß, das gilt als eher pathologisch<sup>26</sup>, mit sich selbst zu sprechen, aber das ist nicht Pathologie; das ist Philosophie. Aber in uns sind Stimmen. Wenn wir uns mal  
15 eine Stunde ruhig<sup>8</sup> irgendwo hinsetzen, wo es still ist, dann werden diese Stimmen zu sprechen beginnen. [...] Ein Dialog, oder sagen wir mal eher: eine Auseinandersetzung, die regelmäßig stattfindet, ist diejenige zwischen dem Zorn<sup>27</sup> auf der einen  
20 Seite und der Zärtlichkeit auf der anderen Seite. [...] Durch den Dialog in uns selbst könnten wir zu dem Weg finden, dem Zorn seine Rolle zu geben, ihn eben nicht mehr aus uns hinauszuerwerfen, was ja  
ohnehin<sup>28</sup> folgenlos<sup>29</sup> ist, sondern ihm die Rolle ge-  
25 ben: ‚Gut, am Montag, sagen wir mal, ist Zorn-Tag.

25) für etwas sorgen: es bewirken, hervorbringen

26) krankhaft (to páthos, grch.: die Krankheit)

27) jemandem zürnen: auf ihn ärgerlich sein

28) ohnehin: sowieso

29) hier: ohne Ergebnis, sinnlos, hoffnungslos

[Das ist] sowieso ein verlorener Tag; dann soll er dem Zorn gehören, und vielleicht der Dienstag noch gleich mit dazu. Aber Mittwoch ist der Tag der Zärtlichkeit!‘ Und auf diese Weise kommen beide  
5 zum Zuge<sup>30</sup>. Das ist eine konkrete ‚Selbst-Befreundung‘.“ [...]

Sie versprechen ja auch, daß wir auf diese Weise unseren Platz in der Welt finden.

„Wir können unsern Platz nur dann finden, wenn  
10 wir Kenntnis von uns selbst haben und dann auch zu<sup>31</sup> uns selbst stehen. Das können wir nur, wenn wir uns kennen, und das können wir nur, wenn wir auch zu den negativen Seiten unserer selbst stehen, die wir ja nicht loswerden. Das hat ja keinen  
15 Sinn, sie abschaffen zu wollen. Moderne Menschen wollen gerne alle Probleme durch Abschaffung lösen. Gelöst ist dadurch noch niemals ein Problem worden, auch nicht in Bezug auf uns selbst.“ [...]

„Die Alternative zur ‚Selbst-Freundschaft‘ ist  
20 ‚Selbst-Zerrissenheit‘ und ‚Selbst-Verlust‘, und das geht nicht auf [die] Dauer gut. Ich arbeite als Philosoph ja auch in einem Krankenhaus, und ich habe dort zu viel mit Menschen zu tun, die mit sich selbst nicht zurechtkommen<sup>4</sup>. Und ich habe  
25 sehr häufig den Verdacht: Das ist auch die Grundlage der Krankheiten (dann), mit denen sie im Krankenhaus sind. [...]“

30) Beim Schachspiel ist man abwechselnd am Zug.

31) zu jemandem stehen: sich zu ihm bekennen

Ich glaube, das hat alles etwas mit Arbeit zu tun. So wie jede gute Beziehung [zu einem anderen] der ständigen<sup>32</sup> Arbeit bedarf, ist auch die Beziehung zu uns selbst ein Stück Arbeit an uns selbst.  
5 Also ich denke, wir müssen in der 2. Gesprächsrunde<sup>33</sup> darüber sprechen, wie wir an uns arbeiten können. [...] Aber zuerst machen wir ein wenig Musik. [...]

„Es war für mich selbst eine wichtige Frage:  
10 Beginnt denn Lebenskunst damit, daß jemand intellektuell ist? Das kann ja aber nicht wirklich [so] sein, [denn] dann müßten ja diejenigen, die aus den Universitäten kommen, die größten Lebenskünstler sein. [...] Es mußte etwas geben, was in der Existenz, im Leben selbst eine sehr wichtige Rolle spielt. Und dann machte ich selbst eine überraschende Erfahrung, die mich so überwältigt hat, daß ich ihr dann stärker nachgegangen bin, auch mit anderen Menschen darüber gesprochen habe und be-  
20 merkt habe, daß viele Menschen eine solche Erfahrung kennen, nämlich eine entsetzliche Erfahrung von Angst, und ich habe an mir selbst bemerkt, daß die Erfahrung dieser Angst dazu beiträgt, sich viel stärker als zuvor mit dem eigenen Leben und mit dem Leben überhaupt zu befassen<sup>22</sup>.  
25 [...] Menschen haben grundsätzliche Angst: [...] Angst vor Gewittern, Angst vor Gespenstern, Angst

32) ständig: ununterbrochen, fortwährend

33) Boxkämpfe gehen über mehrere Runden.

vor Geistern, Angst vor dem Teufel. Für moderne Menschen sind allerdings manche dieser Ängste etwas eingedämmt worden, andere Ängste dafür hinzugekommen: Angst vor Technik, Angst vor Atombomben,  
5 Angst sogar vor der Freiheit [...], weil so vieles nicht mehr feststeht, sondern sie selbst nun über das Leben bestimmen sollen. [...]"

Und dann haben Sie auch geschrieben: „die Angst, ein Leben ohne Sinn zu führen.“ [...]

10 „Menschen leben z. B. in religiösen Verhältnissen. [...] Und genau dann, wenn dieser Sinn verloren ist, indem Menschen sich befreit haben von Religion und häufig auch von Gott, dann kommt nun die große Frage: Ja, und was ist nun der Sinn des Lebens? Und nun geht die Suche wieder los. [...]"

Wenn es jetzt keinen Gott für diese Menschen gibt, und wenn man jetzt sagt: „Du mußt mit dir selbst befreundet sein“, wie kann man [dann] verhindern, daß Menschen sich selbst zum Gott machen?

20 „Eigentlich nur dadurch, sich selbst besser kennenzulernen, um auch die negativen Seiten an sich kennenzulernen und sie bis zu einem gewissen Grad auch zu akzeptieren. [...] Das ist die Grundlage für eine Selbstkultur<sup>11</sup> im ganz großen Unterschied zu einem Selbstkult<sup>10</sup>. Und dann könnten wir irgendwann sehr wohl dahinterkommen<sup>34</sup>, daß es (zu unserem Leben) für unser Leben sinnvoll sein kann, an ein Darüberhinaus zu denken und entsprechend zu

34) hinter etwas kommen: es begreifen, i, i

fühlen, unabhängig<sup>8</sup> davon, ob es dieses Darüberhin-  
aus auch wirklich gibt. Das werden wir mit mensch-  
lichen Mitteln nicht zweifelsfrei feststellen kön-  
nen. Was wir aber doch zweifelsfrei feststellen  
5 können, ist, wie es uns geht, wenn es kein Dar-  
überhinaus in unserem Leben gibt. Dann wird es  
nämlich immer enger, die Lebenskreise werden immer  
enger, der Platz zu atmen wird immer enger, und das  
ist ja auch die lateinische Grundlage des Wortes  
10 ‚angustia‘, wovon das deutsche ‚Angst‘ gebildet ist:  
Es ist eng. Es schnürt<sup>35</sup> uns den Hals zu. Daher  
werden wir in irgendeiner Form ein Darüberhinaus  
brauchen. Ob wir das auf weltliche Weise machen  
auf naturwissenschaftlicher Grundlage, was, denke  
15 ich, gut möglich ist, oder ob wir das auf her-  
kömmlich<sup>36</sup> religiöse Weise machen, das soll der  
Lebensentscheidung des einzelnen Menschen anheim-  
gestellt<sup>37</sup> sein.“ [...]

Als Philosoph der Lebenskunst haben Sie immer  
20 wieder gesagt: „Es ist nicht richtig, das Leben  
einseitig auf das Positive festzulegen.“ [...]

„Alles, was einseitig<sup>8</sup> ist, wird irgendwann  
problematisch, und dieses einseitige Betonen des  
Positivdenkens, das wir nun seit etwa 20 Jahren  
25 erleben, (das) kann ja so nicht stimmen. Wenn es  
wahr ist, daß das Leben Spannung braucht, dann

35) zu|schnüren: fest zu|binden, so daß man kaum  
noch Bewegungsfreiheit hat (binden, a, u)  
36) herkömmlich: traditionell, althergebracht  
37) anheim|stellen: überlassen (ä), ie, a

braucht das Leben immer auch noch eine andere Sei-  
te. Ich will das mal an einem einzelnen einfachen  
Beispiel schildern<sup>38</sup>, wie ich selbst mich mit dem  
Negativdenken angefreundet habe: Ich fahre sehr  
5 viel mit dem Zug, und es ist nun mal so, daß der  
Zug des öfteren zu spät kommt. Jedenfalls in  
Deutschland ist das so. [...] Das Negativdenken  
führt mich dazu, mich beizeiten<sup>19</sup> dafür zu präpa-  
rieren, daß er spät kommt<sup>39</sup>, und mir schon mal die  
10 Alternativ-Anschlüsse<sup>40</sup> anzugucken. Dann sitze  
ich nun ganz gelassen im Zug, denn es können jetzt  
nur noch zwei positive Dinge passieren: Erstens:  
Der Zug hat Verspätung, wie vorhergesehen. Dann  
benutze ich eben die Zeit und trinke noch 'nen  
15 Kaffee, bevor ich dann weiterfahre. Oder der Zug  
kommt doch pünktlich an. Dann habe ich jetzt eine  
Zeit gewonnen, mit der ich gar nicht gerechnet ha-  
be.“ [...]

Sie sagen: „Nur wer tief unten sitzt, sammelt  
20 Kräfte für den Weg nach oben.“ [...]

„Wenn wir uns mal auf den Boden legen, sei es  
symbolisch im Denken oder sei es auch wirklich -  
ich plädiere<sup>41</sup> dafür, das auch wirklich untertags  
ab und zu mal zu machen -, dann werden wir bemer-  
25 ken, daß sich<sup>42</sup> da unten, von da unten die Dinge

38) schildern: dar|stellen, erzählen

39) besser: Verspätung hat (Vgl. Zeile 13!)

40) In einen Anschlußzug steigt man unterwegs um.

41) für etwas plädieren: es positiv dar|stellen,  
dafür sprechen, sich dafür ein|setzen

42) sich aus|nehmen: sich dar|stellen, erscheinen

ganz anders ausnehmen als von weiter oben. Wir können auf diese Weise eher wieder Kräfte sammeln. Das können wir freiwillig<sup>8</sup> machen. Wenn wir's nicht freiwillig machen, dann zwingen uns die Ängste runter - symbolisch oder wiederum wirklich - auf den Boden. Und dann werden wir, wenn wir das eine Weile gewähren lassen<sup>43</sup>, die Erfahrung machen, daß wir zu Kräften gekommen sind, ohne daran gedacht zu haben. [...]"

10 Das heißt: auf dem Boden liegen und durch diese Berührung spüren, daß wir z. B. getragen sind, daß wir nicht ins Bodenlose fallen. [...]

„Ich habe das zum erstenmal kennengelernt in der Frühzeit meiner akademischen<sup>44</sup> Tätigkeit. 15 [...] Ich mußte jetzt vor die Studenten treten. Es waren ziemlich viele. [...] Was werden sie mich alles fragen? Und was werde ich nicht an Antwort wissen? Und dann habe ich mich unmittelbar vor den [Lehr]veranstaltungen auf den Boden gelegt und ging 20 dann so selbstsicher in die Veranstaltungen, daß ich verblüfft<sup>45</sup> war, denn das habe ja nicht ich mit meinem Bewußtsein gemacht, sondern das hat ‚der Boden gemacht‘.“

Das bedeutet aber doch, diese Berührung [des 25 Bodens], die Pflege auch von Ritualen<sup>46</sup>, daß man

43) gewähren lassen: nichts dagegen tun

44) der Akademiker: jemand mit abgeschlossenem Universitätsstudium; akademisch - hier: als Hochschullehrer an einer Universität

45) jemanden verblüffen: ihn mit etwas überraschen, womit er überhaupt nicht gerechnet hat

diese Wiederholung auch wirklich in das Leben mit hineinnimmt.

„Wiederholung ist elementarer, ja. [...] Nichtmoderne Zeiten leben ja eigentlich fast nur 5 in Wiederholungen, in Ritualen, in Gewohnheiten. Nur in moderner Zeit, wo ja immer alles neu sein muß, muß der ganze ‚alte Kram und Quatsch‘<sup>47</sup> abgeschafft werden, um dann zu bemerken: Wir stehen im Nichts. Natürlich werden wir alltäglich dadurch 10 getragen, daß wir bestimmte Rituale und Gewohnheiten einrichten. Kinder machen das ja ganz selbstverständlich. Denen muß man das gar nicht erst beibringen. Beibringen muß man es erst uns Erwachsenen wieder, aber das ist Bestandteil der Lebens- 15 kunst. [...] Der Sinn liegt hier in der Wiederholung selbst, nicht im Inhalt.“

(Wilhelm) [Herr] Schmid, mir fällt in unserem Gespräch auf, daß Sie sehr angstfrei von Ihren Schwächen sprechen können.

20 „Ich weiß ja, was ich diesen Schwächen verdanke. Und ich leide genauso an ihnen wie jeder andere Mensch auch, gerade bei der Entstehung dieses Buches<sup>18</sup>. [...] Und erst als ich mir dann gesagt habe: ‚Gut, das war's. Du hast schon Bücher ge- 25 schrieben. Die waren vielleicht auch nicht so schlecht. Aber jetzt ist es aus. [...]‘ Genau zu dem Zeitpunkt, als ich mir das klargemacht habe,

46) Vgl. Nr. 192 (II '97), S. 3 - 27; 286, 1 - 6!  
47) der Kram: Altes, das man als wertlos ansieht

daß es diese Möglichkeit gibt, da war es dann vorbei, und dann hat es ‚sich gefügt‘. Wer das ‚gefügt‘ hat, kann ich nicht sagen: ‚Es hat sich gefügt.‘ Und ich denke, die Grundlage dafür, daß es ‚sich fügen‘ kann, ist immer, daß wir erst mal aufhören, es zwangsweise fügen zu wollen.“

Aber Sie haben sich mit Ihrer Schwäche konfrontiert<sup>48</sup>, und Sie haben diese Schwäche wirklich durchlitten<sup>49</sup>.

10 „Sie war so herrschend, daß ich nicht dagegen angekommen bin. Natürlich habe ich das erst mal versucht. [...] Wichtig wäre, uns an dem Punkt der Schwäche zu sagen: ‚Es wird auch irgendwann wieder Stärke geben‘, und uns am Punkt der Stärke zu sagen: ‚Achtung! Es wird auch mal wieder den Punkt der Schwäche geben!‘ Derjenige, der nur Stärke in seinem Leben erfährt, der wird sich am Ende seines Lebens sagen müssen: ‚Ich habe nicht wirklich gelebt.‘ [...] Die Moderne bestand ja zu einem gewissen Teil daraus, all diese negativen Dinge loswerden zu wollen. [...] Geschehen ist letzten Endes nichts. Ganz im Gegenteil: Wir haben das Gefühl, wir kennen das Leben heute weniger, als es unsere Großeltern noch gekannt haben. Und da können wir mit unserer Lebenskunst nun gegensteuern<sup>50</sup> und können von Grund auf sagen: ‚Das ist Bestandteil

48) konfrontieren: gegenüber|stellen

49) durch|machen + leiden, i, i (es schwer haben)

50) negative Einflüsse aus|gleichen, i, i

des Lebens, und meine Lebenskunst kann darin bestehen, das offensiv ins Leben hereinzunehmen und nicht nur defensiv.“ [...]

Wenn ich einen Menschen kennenlerne, mich allmählich mit ihm anfreunde, dann ist das ein Prozeß, auch ein Stück Arbeit. Und am Anfang ist dieser Mensch mir fremd. Ich muß Fremdheit ihm gegenüber überwinden. Wie ist es denn dann, wenn ich mich kennenlerne. Bin ich mir zuerst auch ein Fremder?

10 „Das ist natürlich die Grunderfahrung, die wir vielfach machen. [...] Uns kennenlernen, daran liegt mir allerdings. Es geht nicht um die Erkenntnis unserer selbst. [...] Wir können Erfahrungen mit uns machen und können aus diesen Erfahrungen Schlüsse ziehen und dann ein - wie soll ich sagen? - ein operables<sup>51</sup> Verhältnis (mit) [zu] uns selbst gewinnen. Also ich habe dann irgendwann den Eindruck, nun kenne ich mich genügend, um mit mir selbst durch den Alltag gehen zu können. Es bleibt aber offen, daß es wieder neue Erfahrungen geben kann. [Das] ist ja auch gut. Sonst wäre das Leben ja langweilig. (Daß) [Wenn] ich irgendwann sagen könnte: ‚So, jetzt ist der Prozeß der Selbsterkenntnis abgeschlossen, und von jetzt an durchschaue ich mich vollständig‘, was ist dann noch spannend im Leben?“ [...]

Sie empfehlen auch, Dinge zu tun, die uns auch

51) handhabbar: so, daß man damit arbeiten kann

heiter und gelassen machen. [...]

„Einen Stift in die Hand zu nehmen und etwas zu Papier<sup>52</sup> zu bringen, ändert das Leben. Wir müssen uns nun klar werden über die Formulierungen, die wir einer Sache oder einer Erfahrung geben wollen, und dabei werden wir bemerken, daß wir zugleich diese Sache oder die Erfahrung gestalten und uns aneignen: Indem wir sie objektivieren - nämlich (raus) [hinaus] aus uns auf das Papier<sup>52</sup> -, wirkt sie vom Papier wiederum auf uns gestaltend zurück. So geschieht Selbstgestaltung, indem wir etwas aus uns (her)[hin]aussetzen und von außen wieder in uns hereinnehmen.“

Fernsehen: Ist das ein Feind der Lebenskunst?  
„Nein, überhaupt nicht, eine Wohltat für mich selbst: abends, spät abends mich noch hinzusetzen und ein bißchen zu zappen<sup>53</sup>. Zappen finde ich wundervoll. Zappen ist eine assoziative Methode. Im Grunde geht es gar nicht mehr um das, was sich auf dem Bildschirm abspielt, sondern um das, was an Bildern im eigenen Kopf dann entsteht. Da setzt sich [et]was ganz Neues zusammen. Oder wir bleiben auch hängen bei einer bestimmten Sendung und entdecken auf diese Weise etwas, woran wir nicht gedacht haben. Lebenskunst ist, den Ausschaltknopf wieder zu finden.“ [...]

52) zu Papier bringen, a, a: auf|schreiben, ie, ie

53) mit der Fernbedienung zwischen verschiedenen Sendern hin|- und her|schalten

„Ein möglicher Aspekt der Lebenskunst wäre auch, darauf zu verzichten, daß Glück im Leben sein muß. Ich bin ...“ - Was? Kein Glück? - „Ich bin nicht sicher, ob es im Leben wirklich um Glück geht. Es könnte auch sein, daß es darum geht, eine bestimmte Aufgabe zu realisieren, eine Pflicht zu übernehmen, Kinder großzuziehen und [die] Fülle des Lebens zu erfahren in ihrem ganzen Umfang.“

Also eigentlich ist das Glück, was wir als Glück immer so ansehen, ja demnach gar nicht erstrebenswert.

„Das möchte ich nicht sozusagen von hoher Warte<sup>54</sup> sagen, sondern das liegt in der Entscheidung des bestimmten Menschen selbst. Er muß ja (oder sie) das Leben führen und für dieses Leben letzten Endes auch die ultimative Verantwortung tragen, die ultimative Verantwortung nämlich, daß ein Mensch dieses Leben irgendwann eben zu Ende bringt - auf diese oder auf jene Weise. [...] Hilfreich wäre, das schon während des gesamten Lebens sich immer wieder mal vor Augen zu führen, nicht nur um die völlige Fremdheit des Todes etwas zu mäßigen<sup>55</sup> - dadurch, daß wir immer wieder diesen Gedanken an den Tod denken -, sondern auch, um das zur Orientierung im Leben zu machen.“

Ich könnte mir vorstellen, daß es auch im alltäglichen Leben zu einer größeren Gelassenheit

54) die Warte: der Beobachtungsstandpunkt

55) mäßigen: reduzieren, mildern

führen kann, „mit sich selbst befreundet“ zu sein.  
[...] Daß man also in allem doch etwas gelassener  
wird, ruhiger wird. [...]

„Ich mache mir klar, daß Leben eben nicht nur  
5 im Tun bestehen kann, sondern eben auch im Lassen.  
Ich muß nicht mehr permanent über alles verfügen.  
Die Dinge müssen nicht mehr ständig<sup>32</sup> so laufen,  
wie ich sie haben möchte, sondern ich kann stärker  
damit<sup>56</sup> leben, daß sie so laufen, wie andere das  
10 möchten, oder wie sie von selbst eben laufen, und  
kann das eventuell sogar als eine Bereicherung des  
Lebens empfinden. [Es] ist doch langweilig<sup>8</sup>, wenn  
alles genau so läuft, wie wir das haben wollen.  
[...] Genau dann, wenn das Selbst sehr stark ge-  
15 worden ist, um sich selbst ganz gut weiß, den Kern  
gefunden hat, genau dann ist der Punkt erreicht,  
an dem man auf sich selbst dann auch wieder ver-  
zichten kann.“ Wilhelm Schmid, Philosoph der Le-  
benskunst.

20 Sonnabend, 6. Oktober 2007, 15.05 - 16.00 Uhr

Deutschlandradio Kultur: „Deutschland-Rund-  
fahrt“<sup>57</sup>: heute live aus **Eisenach in Thüringen**  
[...] mit Nana Brink und ihren Gästen. Schön,  
schön! Vielen Dank! Schön, daß Sie uns zuhören,  
25 und daß so viele hier in den **Jazz-Club** „Posaune“

56) mit etwas leben können: es hin|nehmen  
57) Vgl. Nr. 330, S. 1 - 25 und Anm. 1!

gefunden haben an diesem Nachmittag! [...] Eisen-  
nach: eine mittelalterliche Stadt, aber auch eine  
Industriestadt, [...] heute 44 000 Einwohner. Das  
Wahrzeichen<sup>58</sup> der Stadt ist natürlich die berühmte  
5 Wartburg, mittlerweile<sup>59</sup> Unesco<sup>60</sup>-Weltkulturerbe.



[...] Luther<sup>61</sup>-Stadt, Auto-Stadt. [...] Die „Live“-  
Musik heute kommt aus Eisenach vom Alexander-Blu-  
me-Trio. [...]

Reinhard Lorenz, Kulturamtsleiter [der Stadt]  
10 und künstlerischer Leiter des Jazz-Club[s]: [...] „Es gibt Jazz in Eisenach eigentlich schon über 80  
Jahre. [...] Offiziell hat Manfred Blume, also  
Alexanders Vater, den Club mit Gleichgesinnten im  
Januar 1959 gegründet, und ich bin dann Mitte der  
15 '60er Jahre als 14jähriger dazugekommen. [...] Und  
eine Woche später - ich glaube, das ist relativ  
einmalig - habe ich das erste ‚Live‘-Jazzkonzert  
meines Lebens am 7. 4. 1965 in Erfurt<sup>62</sup> in der Thü-

- 58) das, woran man eine Stadt von weitem erkennt  
59) mittlerweile: inzwischen  
60) United Nations Educational, Scientific and  
Cultural Organization  
61) Luther ist in Eisenach 3 Jahre lang zur Schule  
gegangen und war da bei Familie Cotta. Deren  
Haus: S. 23! 1521/22 hat er auf der Wartburg  
die Bibel übersetzt: das Neue Testament.  
62) 50 km östlich von Eisenach



ringen-Halle erlebt mit, glaube ich, rund 1000 Jazz-,Fans‘ aus Thüringen, und das war Louis Armstrong. [...] Diese Nacht hat mein Leben verändert, natürlich, ganz klar. [...] Das hat mich dann ein Leben lang begleitet. [...] Wir machen hier fast 50 Konzerte im Jahr. [...]"

Da ist ja noch eine Kostbarkeit, und zwar das Jazz-Archiv, eines der wichtigsten Jazz-Archive der Welt: über 60 000 Schallplatten und [andere] Tonträger, 80 000 Fotos, 28 000 Zeitschriften, eine respektable Bibliothek. [...] „Die Sehnsucht, die uns in der DDR<sup>63</sup> natürlich getrieben hat, war der Grund-Impuls für dieses Archiv. Also wir wollten etwas schaffen, was jungen Leuten in der DDR damals den Jazz näherbringt.“ [...]"

Wie könnte es anders sein in Eisenach, seiner

63) In der „Deutschen Demokratischen Republik“ herrschten bis zum Herbst 1989 Kommunisten.<sup>74</sup>

Geburtsstadt: Das ist natürlich **Bach**, und zwar das Praeludium in D aus dem Wohltemperierten<sup>64</sup> Klavier, gespielt übrigens auf einem Cembalo aus dem Bach-Haus in Eisenach. Hier wurde Johann Sebastian Bach 19.. - nein, 19.. natürlich nicht, sondern 1685 geboren, und wenn man vor dem Bach-Museum steht, dem alten Teil zumindest - es hat ja auch einen neuen Teil -, findet man ein Schild, (wo) [auf dem] darauf hingewiesen wird, daß es sich um das Geburtshaus von Bach handelt. Jörg Hansen, Geschäftsführer des Bach-Hauses, Sie müssen die Touristen aber leider ein bißchen enttäuschen. Nicht?

„Ja. Also es wurde 1907 eingerichtet als erstes Museum für Johann Sebastian Bach. Es ist bis heute auch die größte Ausstellung zu seinem Leben. Die Neue Bach-Gesellschaft, die es gegründet hat, war überzeugt davon, daß es das Geburtshaus ist. [...] Und dann, 1928, kramte<sup>65</sup> jemand in alten Steuer-Akten und fand betrüblicherweise heraus, daß das wahre Geburtshaus wahrscheinlich 100 m weiter stand - ‚stand‘, weil: Es war nicht mehr existent. Es war ein moderner, also um die Jahrhundertwende (ge...) gebauter Neubau dort entstanden. [...]"

Bach hat bis zu seinem 10. Lebensjahr hier gewohnt. Er ist hier geboren. Und das Bach-Museum, das sich ja mit dem ganzen Bach beschäftigt, ist

64) temperieren - hier: die Oktave in 12 gleiche Halbtonschritte ein|teilen

65) in etwas kramen<sup>47</sup>: darin herum|suchen



Aus dem Haus der Familie Cotta<sup>61</sup> ist eine Luther-Gedenkstätte geworden. (Foto: St., 10. August '98)

interessanterweise in Eisenach und nicht in Leipzig, wo ja seine Haupt-Wirkungsstätte ist. Sie sind natürlich froh in Eisenach. Aber warum ist das so gekommen?

5 „Na ja, wir sind schon so ein bißchen eine Leipziger Gründung. Die Neue Bach-Gesellschaft hatte sich 1900 das Ziel gesetzt, die Musik Bachs zu verbreiten mit jährlichen Bach-Festen - jetzt gerade in Freiberg<sup>66</sup> in Sachsen zu Ende gegangen,  
10 nächstes Jahr in Salzburg - und ein Museum zu gründen. Das war ihr Haupt-Anliegen, und das wollten sie natürlich - [das] würde man heute auch sagen - in Leipzig gründen, und zwar in der Thomas-Schule<sup>67</sup>. Nur: Die Thomas-Schule wurde 1902 von  
15 der Stadt Leipzig abgerissen - zum Entsetzen vieler Bach-Freunde, die das für den idealen Bach-Ort hielten. [...]“

Wir wollen ein bißchen etwas über den jungen Bach erfahren. Wie gesagt: Bis er 10 Jahre alt war,  
20 hat er hier gewohnt. Er gehörte einer berühmten Musiker-Familie an. Es gab jahrhundertelange Traditionen: Organisten der Familie Bach ... Sein Vater selbst war Musiker. War es eigentlich klar - er war das jüngste von acht Kindern -, daß er auch  
25 Musiker, ja, werden mußte?

„Also der Name Bach war fast gleichbedeutend mit Musikern. Es gibt ein Erfurter Rats-Protokoll:

66) Vgl. Nr. 330 (VIII '08), S. 1 - 25!

67) Vgl. Nr. 228 (II 2000), S. 1 und 50 - 61!



Das spricht einfach von ‚Musikern oder sogenannten Bachen‘. Aus der Familie Bach sind über hundert Berufsmusiker hervorgegangen. In Eisenach war 150 Jahre lang ein Bach an der Orgel – zu Johann Sebastian Bachs Zeit war das der berühmte Großonkel Johann Christoph Bach. Und drei Brüder hatten (zur) [zu der] Zeit, in der Johann Sebastian Bach aufwuchs, ebenfalls die Lehre als Stadt-Pfeifer<sup>68</sup> angetreten. Es war völlig klar, daß Johann Sebastian Bach auch Musiker wird. [Anders war] nur, daß er sich eben nicht auf den Raum Arnstadt – Erfurt – Eisenach beschränkt, und [daß er] nicht etwa (bei) [auf] einer Organistenstelle bleibt, sondern sich dann so entwickelt. Das war sicherlich völlig ungewöhnlich. [...] Violine hat er sicher ganz früh schon gespielt. Mit 3, 4 Jahren haben die Kinder damals angefangen, Violine zu spielen. Sein Vater war ja Stadt-Pfeifer<sup>68</sup>, hat selbst Violine gespielt. [...] Johann (Christoph) Sebastian Bach war im ‚Chorus Musicus‘ der Latein-Schule<sup>69</sup>.“ [...]

Alexander Blume, nach Ihnen ist das Trio benannt. Wäre es falsch zu sagen, daß auch Sie aus einer Musiker-Familie kommen? Ihr Vater hat ja, wie gesagt, den Jazz-Club hier mit<sup>70</sup> gegründet.

„Ja, zusammen mit meinem Onkel. Also das heißt

68) Stadtmusiker für städtische Feiern

69) städtische höhere Schule mit Lateinunterricht

70) mit anderen zusammen



Prof. Laufers Brunnen vorm Landestheater ist von 1971 - angeblich eine Variation des Sowjet-Sterns.

auch: Mein Vater hat selber als ‚Amateur-Musiker‘ (haben wir das gesagt) oder als ‚Laien-Musiker‘ Posaune gespielt, mein Onkel Saxophon. Mein Bruder ist Berufsmusiker. Der ist Saxophonist. Ich  
5 bin Berufspianist, und meine Kinder machen auch Musik. Da die aber noch studieren oder noch zur Schule gehen, kann man da noch nicht von ‚Profis‘ reden. Vielleicht (nehmen) [wählen] sie dann auch mal andere Berufe, aber das ist schon eine  
10 Musikerfamilie.“ [...]

Eisenach ist nicht nur Luther- und Bach-Stadt, sondern auch ein bedeutender Standort der **Auto-Industrie**. Seit über 100 Jahren werden hier Autos gebaut, der erste Wagen 1899. [...] Sogar der erste BMW soll hier in Eisenach gebaut worden sein. Klaus-Dieter Fiesinger ist Leiter des Museums „Automobile Welt“. [...]:

„BMW<sup>71</sup> hat 1928 das Eisenacher Werk käuflich erworben, weil sie in den Automobilbau einsteigen  
20 wollten. [...] Der BMW ist aus Eisenach. [...]“

Die erste Serienproduktion des BMW war hier in Eisenach. Nach dem Krieg hat dann BMW<sup>71</sup> natürlich<sup>72</sup> seine Produktion nach Bayern verlagert, aber man hat sich hier gerettet und hat ein anderes legendäres<sup>73</sup> Auto hier gebaut, nämlich den „Wartburg“.

„Der Wartburg ist ja eigentlich - vom Namen her

71) Bayerische Motoren-Werke, München

72) Eisenach lag in der Sowjetischen Besatzungszone und ab 1949 in der DDR<sup>63</sup>.



Das „Hotel auf der Wartburg“ – in der Nähe von der Burg – ist 100 Jahre alt. Im Restaurant gibt es Wernesgrüner Bier. (Foto: Steinberg, 10. 8. 1998)

[gesehen] - dreimal gebaut worden, denn der erste Motorwagen - ab 1898 bereits - hieß schon ‚Typ Wartburg‘. Dann gab es mal einen kleinen Sportwagen, einen BMW-Sportwagen. Der hieß auch ‚Typ 5 Wartburg‘. Das war '30/31. und dann - ab 1956 - war es der legendäre<sup>73</sup> ‚Wartburg 311‘, den es in einer Vielzahl von Karosserie-Varianten gab. Und das macht ihn ja heute so bedeutsam, denn das war etwas Einmaliges: Keine [andere] Firma hat elf Karosserie-Varianten zur gleichen Zeit produziert, zumindest(ens) bis 1960. Das Ganze war natürlich nicht unbedingt wirtschaftlich, und das Programm wurde [ab 1960] reduziert, aber der 311 ist immerhin noch bis '65 im Programm geblieben.“ [...]

15 Eisenach ist heute noch ein Standort [der Auto-Industrie]. 1990 hat Opel hier investiert - sehr frühzeitig<sup>74</sup>. Und man kann sagen, daß also weiterhin in Eisenach Autos gebaut werden. [...]

Gegen Ende der Sendung wollen wir nochmal ein 20 bißchen zurück zur **Wartburg**. [...] Günter Schuchardt, Burghauptmann der Wartburg, [...] viele sagen ja, das ist die typische deutsche Burg. Was ist so typisch an der Wartburg?

25 „Ja, das ist gar nicht so einfach. Wir waren ja selbst überrascht, als wir die Begründung zur Aufnahme in das ‚Welterbe‘ gehört haben. Es gab zwei unabhängige Gutachter: Einer kam aus Portugal, ei-  
73) Legendär ist etwas, wovon man sich viel erzählt, worüber man gerne spricht.  
74) Bis 2. Oktober 1990 gab es die DDR<sup>63</sup> noch.



In der Vogtei (rechts) wohnte 1521 Martin Luther.<sup>61</sup>

ner kam aus Großbritannien. Und die haben uns natürlich nichts verraten, in welche Richtung das gehen wird, und es war eine Sitzung am ..., ich weiß noch, am 2. 12. 1999 in Marrakesch, und ich  
 5 war gerade im Auto und habe es in den Nachrichten gehört. Und da wurde gesagt, die Wartburg sei [in die Weltkulturerbe-Liste] aufgenommen, und wir haben uns riesig<sup>75</sup> gefreut, und wir haben uns dann auch ein bißchen gewundert, daß die Begründung u.  
 10 a. beinhaltet hat, daß die Wartburg sich eben als Höhenburg hervorragend einfüge in ihre waldreiche Umgebung, und daß sie die ideale Burg der feudalen<sup>76</sup> Epoche in Mitteleuropa sei, obwohl sie eben über die Jahrhunderte [hinweg] überformt<sup>77</sup> wurde.  
 15 Und das hat uns natürlich sehr gefreut. Man braucht immer zwei Begründungen, um aufgenommen zu werden, und die zweite hat natürlich mit der fast 1000jährigen Geschichte der Burg und mit den vielen bekannten Persönlichkeiten zu tun, die auf  
 20 ihr gelebt und in ihr gewirkt haben.“ [...]

Das war's für heute: live hier die „Deutschland-Rundfahrt“ aus Eisenach. Und nächsten Samstag beschäftigt sich die „Deutschland-Rundfahrt“ mit Herford in Nordrhein-Westfalen. [...]  
 25 Einen schönen Samstag noch! [...]

75) (Umgangssprache): sehr

76) Im Feudalismus war der Landbesitz der Adligen ein vererbbares Lehen (lat. feudum). Dafür waren sie zu Kriegsdienst verpflichtet.

77) Eine Form hat sich über die andere gelegt.



Hinterm Nikolaitor von 1490 liegt (westlich vom Tor) die Eisenacher Altstadt (Innenstadt) mit 30 Stundenkilometern (km/h) als Höchstgeschwindigkeit.



An der Westseite des Tors endet die 30-Kilometer-Zone. Rechts ans Tor angebaut ist ein Restaurant, ein Weinhaus, mit einem Durchgang für Fußgänger.

16. Juli 2008, 18.04 - 18.58 Uhr

HR II Kultur<sup>A1</sup>: „Der Tag“ - mit Angela Fitsch. Guten Abend! [...] Jeder 5. Mensch erkrankt heutzutage im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer Depression. **Selbstmord** ist nicht selten eine Folge davon. Die Weltgesundheitsorganisation schätzt, daß **Depressionen** in etwa 12 Jahren die zweithäufigste Ursache - nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen - für Erwerbsunfähigkeit sein werden. Inzwischen erkranken mehr Deutsche an der Seele als an Krebs.<sup>1</sup> [...]

Lange stritt<sup>2</sup> die Fachwelt<sup>3</sup> darum, ob die Depression eher psychische oder physische<sup>4</sup> Ursachen hat, aber zu wenig betrachtet und beachtet wurden die gesellschaftlichen Ursachen, denn es wird von uns gefordert - stets und immer wieder -, daß wir aus eigener Kraft glücklich werden. [...]

Wissenschaftler des Max-Planck-Instituts für Psychiatrie in München versuchen seit Jahrzehnten, die Symptome<sup>5</sup> der Depression zu identifizieren, und dabei machen sie Depression anhand der Labor-Dia-

- 1) Vgl. Nr. 331 (September), S. 1 - 26: S. 5 und 19/20: Luxemburg als zwar reichstes, aber unglücklichstes Land Europas!
- 2) sich mit jm. über (um) etwas streiten, i, i
- 3) die Fachleute, die Spezialisten
- 4) hē psychē (grch.): die Seele; hē phýsis: die Natur, die Gegebenheiten
- 5) das Symptom, -e: das Anzeichen, -

agnostik meßbar. [Frau] Dr. (Annette) Sonntag, Leiterin der Tagesklinik<sup>6</sup> für Depression und Oberärztin, bevor wir mit Ihnen ins Labor gehen, erst einmal der Versuch einer Definition: Ab wann ist jemand nicht nur einfach mies<sup>7</sup> drauf<sup>8</sup>, sondern richtig krank?

„Im wesentlichen - kann man sagen - hängt das von der Anzahl der Symptome<sup>5</sup>, die er entwickelt, und von der Zeitdauer, in (denen) [der] diese Symptome anhalten, ab. Also mit Symptomen meine ich jetzt so Beschwerden wie niedergedrückte Stimmung, Antriebsminderung, Konzentrations- [und] Merkfähigkeitsstörungen<sup>9</sup>, Schlafprobleme, Appetit- oder Gewichtsveränderungen. Wenn diese ganzen Symptome zusammen über einen Zeitraum von mehreren Wochen in einem Schweregrad, der die Lebensführung erheblich beeinträchtigt<sup>10</sup>, vorhanden sind, dann kann man von einer therapierelevanten<sup>11</sup> Depression sprechen.“

Anzahl der Symptome + Zeitraum, d. h. Dauer: Werden da bei der Diagnostik solche gängigen Fragen gestellt etwa in Form von „Sind Sie lustlos, antriebschwach?“ „Macht Ihnen etwas keine Freude

- 6) Dort übernachten die Patienten nicht.
- 7) (Umgangssprache): schlecht
- 8) (Umgangssprache): Wie man „drauf“ ist, bezeichnet die Stimmung, in der man ist.
- 9) die Merkfähigkeit: die Fähigkeit, sich etwas zu merken, es nicht zu vergessen
- 10) beeinträchtigen: negativ beeinflussen
- 11) Was therapierelevant ist, erfordert eine Therapie: ärztliche Behandlung. Nr. 328, S. 1 - 18!

mehr, was Ihnen vorher Freude gemacht hat?“

„Genau! Das wären so typische Fragen, mit denen man den klinischen<sup>12</sup> Symptomen einer Depression nachgeht. Es gibt auch standardisierte klinische Interviews, Fragebögen zur Selbst- und zur Fremdeinschätzung und auch (In[terviews]) standardisierte Interviews für Angehörige.“

(Die) Die verbale Diagnostik - davon haben wir gerade gesprochen - ist eben eine Methode, eine Möglichkeit. Eine andere [sind] bildgebende<sup>13</sup> Verfahren und Hormonuntersuchungen. In jahrelangen und auch umfangreichen Untersuchungen konnte bewiesen werden - das kann man sagen -, daß eine, ja, komplexe chemische Reaktion die Depression auslöst. [...] Hat denn eigentlich jeder Mensch diese Anlagen in sich? Warum (z. B.) leidet der eine an Depression, (warum) der andere nicht?

„Das ist eine ganz wichtige Frage der genetischen Disposition. Also man geht davon aus, daß ungefähr 30 % der Ursachen der Depressionen wirklich genetisch determiniert sind. Also die Lebenszeit-Prävalenz<sup>14</sup> für das Auftreten einer Depression liegt allgemein bei 17 %. Wenn man bei Erstgrad-Verwandten<sup>15</sup> depressiv Erkrankte hat, ist dieses Risiko um das bis zu Dreifache erhöht. [...]“

Jetzt haben Sie von den 30 % gesprochen, die

- 12) klinisch: für die Krankenbehandlung wichtig
- 13) Bilder auf einem Bildschirm erzeugend
- 14) das Erscheinen im Laufe des ganzen Lebens
- 15) bei Verwandten ersten Grades

genetisch veranlagt sind. Wie ist das mit den restlichen 70 %? Was ist mit den anderen?

„Ich denke, man muß Depressionen wirklich als multifaktorielles Geschehen begreifen. Also es ist einerseits zwar diese genetische Disposition [ein Faktor], andererseits sind's psychosoziale Faktoren, die eine Rolle spielen.“ [...]

Ich danke Ihnen. Schlafstörung, Tinnitus<sup>16</sup>, Panik-Attacken: Jeder 5. Mensch erkrankt heute einmal in seinem Leben an Depressionen. Depression ist eine Volkskrankheit geworden. Inzwischen erfordern Depressionen mehr Behandlungstage als Kreislauferkrankungen. Depression hat viele Gesichter und auch viele Ursachen. [...] Welche therapeutischen klinischen Möglichkeiten bestehen, das versucht das Team der Tagesklinik<sup>6</sup> Eschwege<sup>17</sup> zu leisten. Vera John war für uns dort. [...]

Beim Töpfern<sup>18</sup>, Malen oder Werken können die Patienten in den Garten des Psychiatrischen Zentrums<sup>19</sup> schauen. Dort blühen gerade die Rosen, und der Wind streift durch die Bäume. Der 32jährige Timo<sup>20</sup> mag die frische Luft. Jeden Morgen beginnt seine Therapie mit einem Spaziergang.

- 16) der Tinnitus: tinnitus aurium (lat.): das Klingeln in den Ohren, Ohrengeräusche
- 17) in Hessen 150 km nordwestlich von Frankfurt
- 18) Aus Lehm und Ton macht man nicht nur Töpfe.
- 19) das Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie des Kreiskrankenhauses Eschwege
- 20) Der Familienname wird nicht genannt, damit man nicht erkennt, wer das ist.

„Bewegung, auch das ist bei der Behandlung von Depressionen wichtig“, sagt Oberarzt Wolfgang Nolte-Demgenski. „[...] Da weiß man ja, daß [...] regelmäßige sportliche Betätigung auch vor Depressionen schützt.“ Bei der Behandlung von Depressionen wird natürlich auch auf die klassische Psychotherapie und Medikamente gesetzt<sup>21</sup>. [...] Eine große Rolle spielen dabei auch Gruppensitzungen:

„Es ist oft so, daß die Rückmeldungen, die Patienten von Mitpatienten erhalten oder von andern Menschen, [...] oft sehr viel wirksamer sind als Empfehlungen oder Gespräche, die mit einem Therapeuten geführt werden.“

Für Patient Timo<sup>20</sup> sind die Gruppensitzungen das Beste an der Therapie, denn hier trifft er Menschen, von denen er sich verstanden fühlt: Menschen, die genau wissen, wie es sich anfühlt<sup>22</sup>, ständig niedergeschlagen und traurig zu sein, keinen Antrieb zu haben, nicht mehr leben zu wollen. Weil Timo während seiner Tiefs zu Drogen griff, macht er eine stationäre Therapie: Er bleibt also Tag und Nacht in der Klinik. Die meisten depressiven Menschen werden aber ambulant<sup>23</sup> behandelt.

21) Worauf man setzt, davon erhofft man sich etwas. Beim Roulette setzt man z. B. auf Rot.

22) So, wie sich etwas anfühlt, ist der Eindruck, den es vermittelt.

23) Ambulante Patienten kommen zum Arzt in die Sprechstunde. (In Deutschland wird man im Krankenhaus im allgemeinen nur stationär behandelt. Diese Tagesklinik ist eine Ausnahme.)

Dafür<sup>24</sup> gibt es in Eschwege eine Tagesklinik<sup>6</sup>: Nach den jeweiligen Therapien im Psychiatrischen Zentrum<sup>19</sup> gehen die Patienten abends nach Hause.

Zum Tagesablauf in der Klinik gehören auch ganz praktische Arbeiten wie (z. B.) gemeinsam kochen: „eine wichtige Ergänzung zur Psychotherapie“, sagt Oberarzt Nolte-Demgenski, „also nicht nur darüber sprechen, etwas zu verändern, sondern auch ganz konkret üben, etwas anders zu machen, sich körperlich anders verhalten, aber auch ganz praktisch lernen, z. B. wieder ihren Haushalt zu bewältigen. Also dann sind diese praktischen Behandlungsformen auch wichtig in der Behandlung (einer) einer Depression.“

In den meisten Fällen dauert die Therapie 4 - 8 Wochen. [...] „Wir wollen eigentlich nur noch möglichst kurz stationär behandeln, und dann sehr schnell entweder teilstationär tagesklinisch (zu) behandeln oder ambulant<sup>23</sup> und jemanden auch möglichst schnell wieder (zu) integrieren in sein normales Umfeld.“

Blühende Rosen und der Wind, der durch die Bäume streift, Töpfern<sup>18</sup>, Malen, Werken, Wandern: Das alles gehört zur Therapie in der Tagesklinik Eschwege dazu. [...]

Sie hören HR II Kultur: „Der Tag“. Was sind die für ambulante Behandlung und für Patienten, bei denen die ambulante Behandlung nicht ausreicht, die aber nur tagsüber behandelt werden müssen und nicht nachts dazubleiben brauchen

Gründe für Depressionen? Wir haben gehört, es gibt zahlreiche **Ursachen**. Auch die genetische Disposition spielt offenbar eine Rolle. Doch einige Experten meinen, der Anstieg der Depressionserkrankungen sei darauf zurückzuführen, (weil) [daß] sich die Diagnostik verbessert<sup>25</sup> habe. [...]

Juliane Rebentisch, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Philosophie der Uni[versität] Potsdam, Lehrstuhl für Ethik und Ästhetik, 10 guten Abend! – „Guten Abend, Frau Fitsch!“ [...]

„Ich meine, Depression ist ja ein vager<sup>26</sup> Sammelbegriff für eine ganze Reihe psychischer Störungen. [...] Also jeder weiß ungefähr, was eine Depression ist, und fast jeder kennt sogar den Namen des bekanntesten Antidepressivums<sup>27</sup>, nämlich Prozac, so daß man sagen kann, die Depression ist die Mode-Krankheit unserer Zeit, und dann stellt sich natürlich oder drängt sich halt so auf die Frage nach dem Verhältnis von Gesellschaft und Depression.“ [...]

„Man kann durchaus sagen, daß es ganz bestimmte Störungen in unserer Gesellschaft sind, die hier zum Problem geworden sind. Ja? Also während beispielsweise der Mangel an Initiative in einer Gesellschaft, in der vom Einzelnen im wesentlichen verlangt wird, das zu tun, was ihm vorgeschrieben

25) Depressionen werden öfter diagnostiziert.

26) vage (frz.: vague): unbestimmt, unklar

27) das Medikament gegen (anti) Depressionen

wird, kaum als Problem wahrgenommen wird, ist dies in unserer Gesellschaft wirklich anders, und das ist der Punkt, der die Soziologie hier interessiert, also in einer Gesellschaft, die wie die unsere nicht mehr primär auf<sup>21</sup> Gehorsam und Disziplin setzt, [...] sondern auf Eigenverantwortung und Initiative, sind all die Störungen ein Problem – und zwar ein massives<sup>28</sup> –, die die Übernahme von Verantwortung, die das Entwickeln von Initiative 10 (blo...) irgendwie blockieren. Ja?“ [...]

„Die ‚Karriere‘ der Depression ist spezifisch für eine Gesellschaft, die den Wert der Autonomie, der Selbstbestimmung zentral gesetzt hat. Und man kann sagen, Eigenverantwortung und Eigeninitiative 15 sind heute entscheidende gesellschaftliche Forderungen, und die Kehrseite<sup>29</sup> dieser Forderungen ist die Depression [...], die oft eben nicht nur einhergeht<sup>30</sup> mit einem Minderwertigkeitsgefühl, sondern auch mit einer Gleichgültigkeit des Gemüts 20 und einer Teilnahmslosigkeit im Handeln, aber auch: Das kann gehen bis zu einer massiven<sup>28</sup> Antriebschwäche, eben der Schwierigkeit, überhaupt eine Handlung zu beginnen. Ja? Und das ist das Problem.“ [...]

25 „Zwar kann man sagen, das alte Disziplinarmodell, also mechanischer Gehorsam, ist gerade abge-

28) massiv: fest, stark, schwer zu überwinden

29) die Rückseite, die negative Seite

30) mit etwas einher|gehen: damit zusammen auf|treten, erscheinen, ie, ie (s)

löst durch (be..., also) Anforderungen wie Eigenverantwortung, Initiative, Flexibilität. Da ist eben gerade nichts Mechanisches mehr gefordert. Aber dadurch wird natürlich nicht die Disziplin  
5 einfach abgeschafft. Ja? [...] Man gehorcht heute, indem man eine Aufgabe erfüllt, sich in ein Projekt einbringt, und nicht mehr, indem man eben mechanisch (einem) einen Befehl ausführt.“ [...]

Dr. Barbara Heitzmann, Soziologin am Institut  
10 für Sozialforschung in Frankfurt [am Main]<sup>31</sup>, guten Abend! - „Guten Abend!“ - Frau Heitzmann, Sie haben gerade ein Projekt beendet. [...] Und was ist Ihr Fazit<sup>32</sup> aus dieser Befragung?

„Also wir sind zu dem Schluß gekommen, daß es  
15 entgegen manche(r)[n] Aussagen in der Öffentlichkeit nicht am Verantwortlich-sein-Wollen fehlt. Ganz im Gegenteil [ist es so], daß die Menschen (eine) offenbar eine (hohe) starke Bereitschaft zur Verantwortung haben. [...] Und die Eigenverantwortung erscheint dann eigentlich wie ein Zwang  
20 zur permanenten Leistungserbringung.“

Und (zu was) [wozu] führt dann dieser Zwang?

„..., daß eigentlich gar keine Entlastung mehr  
möglich ist, keine Entlastung von Verantwortung,  
25 [dazu,] daß man eigentlich der Verantwortung gar nicht mehr auskommt<sup>33</sup>. Und wenn man dann am Arbeits-

31) Das liegt in Hessen, Frankfurt an der Oder jedoch noch 350 km östlich von Eschwege<sup>17</sup>.

32) *facere* (lat.): machen, *facit*: macht („Das macht ...“: „Das Ergebnis ist ...“)

platz scheitert<sup>A7</sup>, liegt es nicht mehr am mangelnden Fachwissen oder an ungünstigen Arbeitsbedingungen, sondern man scheitert eigentlich unter diesen Prämissen<sup>34</sup> an der Eigenverantwortung, und  
5 die sieht man ja als einen Teil seiner Persönlichkeit. Das heißt, es bleibt eigentlich kein Potential mehr für Veränderungen, die einem (so) aus einer Krise heraushelfen könnten, und das Resultat kann dann eigentlich nur entweder die Depression  
10 sein oder eben, wenn ich es nach außen bringe, die Aggression.“ [...] Vielen Dank!

Die Bürger sollen Verantwortung übernehmen: für ihren Arbeitsplatz, für ihre Gesundheit, für ihre Zukunft. Hinter diesem Appell<sup>35</sup> steckt die  
15 Botschaft: Wer verantwortlich handelt, kann die Risiken des modernen Lebens handhaben. Das funktioniert aber offenbar nicht, wie das Beispiel (der 6 Mitarbeiter) zeigt: Aus Streß am Arbeitsplatz haben **sich** (ja, es waren) 5 Mitarbeiter beim  
20 Autohersteller Renault in Frankreich **das Leben genommen**. Lisa Huth berichtet:

Für die meisten Franzosen ist die Globalisierung eine unheilvolle Macht, wird gleichgesetzt mit Stellen-Abbau, Arbeitsplatzverlagerungen, sozialem Abstieg. [...] Die Gewerkschaft CGT<sup>36</sup> [...]

33) jemandem aus|kommen: besser: ihm entkommen

34) die Prämisse, -n: die Voraussetzung, -en

35) an jemanden appellieren: ihn zu etwas auf|fordern, auf|rufen, ie, u

36) Die kommunistische Confédération Générale du Travail hat 700 000 Mitglieder.

sieht sie als Ursache für eine immer rigidere<sup>37</sup> Arbeitsorganisation, für immer straffere<sup>38</sup> Ziele und Methoden des Managements, die auf den Angestellten und Arbeitern lasten. Für den 38jährigen Raymond D.<sup>20</sup>, der im Techno-Zentrum von Renault in Guyancourt gearbeitet hat, war diese Belastung offenbar zu viel. Er erhängte sich [am 18. 7.] in seinem Zuhause und hinterließ einen Abschiedsbrief, der keinen Zweifel aufkommen ließ: Er benannte die Arbeitsbedingungen bei Renault als Ursache.

Am 20. 10. vergangenen Jahres hatte ein Techniker bei einem Sprung aus dem 5. Stock des Hauptgebäudes den Tod gefunden. Im Januar hatte sich ein weiterer in einem Teich in der Nähe des Geländes ertränkt. Insgesamt haben sich in den vergangenen fünf Jahren 5 Mitarbeiter bei Renault das Leben genommen. In einem Schreiben weist die Unternehmensleitung die Schuld daran zurück: Raymond D. und seine Kollegen hätten nicht unbedingt unter harten Arbeitsbedingungen gelitten; im Techno-Zentrum arbeiteten Ingenieure, die ihre Arbeit leidenschaftlich liebten, die neue Autos entwickelten. Und schon gar nicht sei die Zielvorgabe von Renault-Chef Ghosn daran schuld, bis 2009 26 Modelle auf den Markt zu bringen, darunter 13 neu entworfene<sup>39</sup>.

37) rigidus (lat.): steif, starr, streng

38) straff: streng und effektiv

39) entwerfen (i), a, o: planen, konstruieren

Die Autoindustrie in Frankreich ist in einer Krise. Ständige Neustrukturierungen führen zu einer permanenten Angst vor Arbeitsplatzverlust, sagen Psychologen, die nach den Selbstmorden befragt wurden. Im übrigen gibt es ähnliche Fälle auch bei Peugeot. Dort hat sich Anfang Februar ein zweifacher<sup>40</sup> Familienvater das Leben genommen. Ein weiterer liegt nach einem Selbstmordversuch mit schweren Verletzungen im Krankenhaus. [...]

**Prozac** ist das am meisten konsumierte Antidepressivum<sup>27</sup> der Welt. Prozac gilt bis heute als universelle Glücksdroge. Die meisten glauben, man könne das Zeug<sup>41</sup> einfach schlucken, um gut „drauf“<sup>48</sup> zu sein. [...]

Etwa 4 000 000 Menschen leiden in Deutschland an einer Depression. Zwei Drittel davon befinden sich in hausärztlicher **Behandlung**<sup>23</sup>. [...]

Dr. Ulrich (Bartke) [Bahrke], stellvertretender Leiter der Ambulanz<sup>42</sup> des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt [am Main]<sup>31</sup>, guten Abend! - „Guten Abend, Frau Fitsch!“ Bleiben wir nochmal kurz bei Prozac: Wird dieses Medikament auch gerne bei Depressionen hierzulande verabreicht?

„Ja, Fluctin wird auch in Deutschland verabreicht in - sicherlich auch hausärztlichen<sup>43</sup> - Pra-

40) Er ist Vater zweier Kinder.

41) negative Bezeichnung für irgendetwas

42) die Abteilung für ambulante<sup>44</sup> Behandlung

43) Hausärzte kümmern sich um alles; Fachärzte sind Spezialisten.

xen<sup>44</sup>, die<sup>45</sup> ja häufig darunter leiden, daß sie nicht in der eigentlich den Patienten zur Verfügung stehenden Zeit sich mit den Patienten [ausreichend] beschäftigen können, so daß auch hier  
5 sicherlich der Druck auf manche[n] Hausärzte[n] einfach lastet, relativ schnell helfen zu wollen, ohne vielleicht erklären zu können, welche langfristigeren, aber gründlicheren und dem Einzelnen auch gerechter werdenden Möglichkeiten der Psycho-  
10 therapie vorhanden sind.“

Prozac - das muß man vielleicht noch kurz erklären - heißt hierzulande Fluctin. [...] Wie sehr ist die verhaltenstherapeutische Kurzzeitbehandlung bei Depressionen wirksam und effektiv?

15 „Also es gibt in Deutschland in der Richtlinien<sup>46</sup>-Psychotherapie die Verhaltenstherapie, wie Sie gerade sagten, und dann die Psychoanalyse und die von ihr abgeleiteten tiefenpsychologischen Psychotherapieformen, die von den Krankenkassen<sup>47</sup>  
20 finanziert und bezahlt werden. Unserer Erfahrung nach sind die Kurztherapien bei Depressionen nicht langfristig gut wirksam. Also man muß damit<sup>48</sup>

44) Zur ambulanten Behandlung geht man normalerweise zu einem Arzt in die Praxis, die meist aus einem Wartezimmer und einem Behandlungszimmer (Sprechzimmer) besteht.

45) nicht die Praxen, sondern die Ärzte

46) In den Richtlinien steht, welche Medikamente und welche Behandlungsarten anerkannt werden.

47) die Krankenkasse, -n: die lokale allgemeine öffentliche Krankenversicherung

48) Womit man rechnet, darauf stellt man sich ein.

rechnen, daß es dann doch häufig wieder zu Rezi-  
diven<sup>49</sup> kommt. Kurztherapien sind nicht die günstigste Form.“ - Wenn wir von Kurztherapien sprechen: Wie kurz sind die denn?

5 „25 Stunden, also vielleicht eine Stunde pro<sup>50</sup>  
Woche ein halbes Jahr [lang]. Das kann jemandem, der in einer normalen Krise ist, sicherlich weiterhelfen, daß er vielleicht über die ungünstigen Reaktionsweisen, die er auf bestimmte Ereignisse  
10 hat, sich ein klareres Bild machen kann. Aber wenn es darum geht, [...] sich sozusagen (in) in positiver Weise mit anderen in Beziehung setzen zu können, [...], dann kann man davon ausgehen, daß das nichts bringen kann, langfristig nichts  
15 bringt.“

[...] Es gibt sicherlich nicht die einzig wahre Methode, aber es gibt die richtige Therapie für den jeweiligen Patienten[, und die gilt es] zu finden. Oder?

20 „Da stimme ich [Ihnen] zu. [...] Wir haben hier gerade am Sigmund-Freud-Institut eine Therapie-Studie begonnen, (wo) [bei der] es um chronisch Depressive geht, also Patienten, die länger als  
25 ein Jahr depressiv sind. Und diese Patienten(, die) haben in der Regel oder sehr viele von denen haben schon viele Kurztherapien oder medikamentöse<sup>51</sup> Therapien hinter sich, ohne daß sie aus der

49) der Rückfall (recidere, lat.: zurück|fallen)

50) pro (lat.): für, je

Depression herausgekommen sind. Und ... Ja.“

Und Sie sprechen<sup>52</sup> gerade noch einen wichtigen Punkt an: Wie sehr verstärkt man z. B. auch während einer Psychotherapie ein (medikamentöses<sup>51</sup> Mittel) [Medikament]?

„Psychotherapie und Medikamente schließen sich nicht aus. Es ist durchaus hilfreich: Man kann das so verstehen, daß man ein Medikament auch als vorübergehende Stütze einsetzen [kann], gerade bei schweren Depressionen unbedingt einsetzen muß, aber [...] es muß sozusagen die psychische Struktur gesund werden.“ [...]

Ich danke Ihnen. - „Ja.“ [...] Das war „Der Tag“ am Mittwoch. Morgen hören wir uns wieder, wenn Sie Lust und Zeit haben. Wenn nicht, dann empfehlen wir Ihnen einfach unser „Podcast“-Angebot im Internet. Mein Name ist Angela Fitsch. [Ich wünsche Ihnen noch] einen schönen Abend.

9. September 2008, 9.10 - 9.30 Uhr

Deutschlandfunk: „Europa heute“. Am Mikrophon ist Barbara Schmidt-Mattern. [Ich wünsche Ihnen einen] schönen, guten Morgen. [...] Es wird wohl ein Tag nach dem Geschmack von Nicolas Sarkozy<sup>53</sup> gewesen sein: Mit drei handfesten Ergebnissen reiste der

- 51) medikamentös: mit Hilfe von Medikamenten
- 52) etwas an|sprechen (i), a, o: es zum Thema machen, darauf zu sprechen kommen
- 53) seit 16. Mai 2007 der französische Präsident

amtierende<sup>54</sup> EU-Ratspräsident gestern aus Moskau wieder ab. Binnen eines Monats - (so) [das] hat Rußlands Präsident Medwedjew ihm versprochen - wolle er die russischen Truppen aus dem georgischen Kernland abziehen, wenn zuvor 200 EU-Beobachter nach **Georgien** entsandt werden. Außerdem einigten Sarkozy und Medwedjew sich auf eine internationale Konferenz in Genf am 15. 10., auf der es wieder um eine Lösung im Kaukasus-Konflikt gehen soll.

Welche Taten diesen Worten folgen, steht noch auf einem anderen Blatt<sup>55</sup>, und die politischen Absprachen dieser Tage ändern auch nichts daran, daß die Stimmung in Georgien gegenüber den Russen ziemlich vergiftet<sup>56</sup> ist. Seitdem Anfang August russische Panzer ins Land rollten, macht sich diese (Abneigung) Abneigung auf verschiedenste Weise bemerkbar, auch und gerade in Worten.

Eigentlich ist Russisch die Haupt-Verkehrssprache im Kaukasus, doch manche Georgier wollen diese Sprache derzeit<sup>57</sup> nicht mehr in den Mund nehmen. Gesine Dornblüth [berichtet] über Georgien als Dorado<sup>58</sup> für Linguisten<sup>59</sup>:

- 54) Frankreichs Präsidentschaft: 1. 7. bis 31. 12. 2008 als Nachfolger von Slowenien (Vgl. Nr. 324, S. 33 - 39!)
- 55) auf einem anderen Blatt stehen: noch nicht erkennbar sein
- 56) vergiften: durch Gift schädigen oder töten - hier: beschädigen, beeinträchtigen<sup>10</sup>
- 57) zur Zeit, gegenwärtig, jetzt
- 58) el Dorado (spanisch): das vergoldete [Land]
- 59) lingua (lateinisch): die Zunge, die Sprache - der Linguist, -en: der Sprachwissenschaftler

Tamara Udschuchu blättert im Inhaltsverzeichnis eines schweren Buches. Mehrere hundert Seiten umfaßt der Band. Es ist eine Sammlung kaukasischer Märchen und Volkssagen, übersetzt aus insgesamt 19

## 5 Sprachen.

„Es gibt zunächst mal die abchasisch-adygeischen Sprachen im Nordwestkaukasus, z. B. Abchasisch, Abasinisch, Adygeisch, Tscherkessisch, Kabardinisch. Dann kommen die wejnachischen Sprachen: Tschetschenisch und Inguschisch. Es gibt die südkaukasischen kartvelischen Sprachen Georgisch, Mingrelisch, Swanisch, und dagestanische Sprachen im Nordostkaukasus, z. B. Awarisch, Lagisch, Tabassaränisch, Lesgisch. Die Strukturen all dieser Sprachen kenne ich sehr gut, aber sprechen kann ich nur Adygeisch, Kabardinisch, Tscherkessisch und Georgisch.“

Tamara Udschuchu arbeitet im Kaukasus-Haus, einem Kulturzentrum in Tiflis<sup>60</sup>. Die Räume stehen voller Bücherregale. Im Innenhof sitzen Menschen und diskutieren. An der Textsammlung der Märchen und Volkssagen haben Wissenschaftler aus dem gesamten Kaukasus 25 Jahre lang gearbeitet - über alle Grenzen hinweg: eine echte Pionierarbeit<sup>61</sup>. Viele kaukasische Sprachen existieren nur mündlich, einige werden nur von wenigen tausend Menschen gesprochen.

60) Das ist die Hauptstadt von Georgien.

61) der Pionier, -e: der Wegbereiter, -

Demnächst soll eine russische Ausgabe dieser Märchen und Sagen erscheinen, denn Russisch ist die Sprache, die fast alle in der Region verstehen. Das Kaukasus-Haus arbeitet seit 15 Jahren mit Wissenschaftlern und Künstlern aus Rußland, Aserbaidschan, Armenien und Georgien zusammen, bringt Menschen aus verfeindeten Regionen an einen Tisch. Der Krieg habe ihre jahrelange Arbeit nun zunichte<sup>62</sup> gemacht, klagt Micheil Beruschwili. Er koordiniert die Kultur-Programme im Kaukasus-Haus:

„(Der) [Das] Vertrauen ist verloren. So viel Blut ist geflossen und so viel (e) Propaganda [kam] aus Rußland und aus Georgien. Und jetzt ist es sehr schwer, [sich] vorzustellen: Was können wir jetzt weiter machen? Wir müssen also wieder versuchen, also diese Kontakte [wiederherzustellen], nicht heute, nicht morgen, aber übermorgen.“

Eine junge Frau kommt dazu. Tinatin Mosiaschwili arbeitet im Bildungsministerium. Sie lernt im Kaukasus-Haus Aserbaidschanisch - aus Interesse, und weil sie meint, daß nur, wer den anderen versteht, dessen Handeln voraussehen kann. So könnten Konflikte vermieden werden. Tinatin Mosiaschwili stammt aus Kvemo Kartli, einer Region in Georgien, in der viele Aserbaidschaner leben. Dort gab es schon öfter soziale Unruhen:

„Dort gibt es sehr viele Probleme, weil die aserbaidschanische Minderheit fast kein Georgisch

62) zunichte machen: zu nichts machen, zerstören

kann. Bei den Männern geht es noch, denn die kommen unter Leute<sup>63</sup>, aber die Frauen sitzen nur zu Hause. Deshalb können sie unsere Landessprache Georgisch nicht, und auch kein Russisch. Und deshalb haben wir wirklich große Kommunikationsprobleme. Wenn wir die nicht lösen, dann bekommen wir dort demnächst vielleicht auch noch einen Konflikt.“

Während die EU-Staatschefs in Brüssel über ihr Verhältnis zu Rußland berieten, haben hunderttausende Georgier mit Fahnen für ihr Land demonstriert. Dabei waren auch antirussische<sup>27</sup> Stimmen zu hören. Einer verbrannte gar seinen russischen Paß vor Fernsehkameras. Manch ein Georgier möchte nun kein Russisch mehr sprechen. Die Mitarbeiter des Kaukasus-Hauses aber könnten ohne Russisch gar nicht mehr arbeiten. Micheil Beruschwili [sagt dazu]:

„Unsere kaukasischen Freunde: Wenn sie (rufen) uns an[rufen] oder wir [miteinander] sprechen, (natürlich) sprechen wir [natürlich] Russisch. Diese Sprache ist gut. Die Sprachkenntnisse (ist) [sind] sehr wichtig.“

In den georgischen Schulen aber verdrängen schon seit längerem Englisch und Deutsch das Russische als Fremdsprache. Tinatin Mosiaschwili findet das dumm: „Ich glaube, gerade jetzt ist es gut, die Sprache des Nachbarn zu können.“

63) unter Leute kommen, a, o (s): soziale Beziehungen, Kontakt mit anderen haben

Gesine Dornblüth [berichtete] über [...] Georgien.

10. September 2008, 5 - 9 Uhr

Wegen Arbeiten an der Sendeanlage muß der Langwellensender Donebach (153 kHz) heute in der Zeit von 8.10 Uhr bis 20.00 Uhr abgeschaltet werden. Zum terrestrischen<sup>64</sup> Empfang des Programms „Deutschlandfunk“ empfehlen wir ersatzweise die Langwellenfrequenz 207 kHz, die Mittelwellenfrequenzen 549, 756 und 1422 kHz, die bekannten UKW-Frequenzen und das Digitalradio. Wir bitten um Ihr Verständnis. Deutschlandfunk: Informationen am Morgen - mit Stefan Heinlein auf allen Frequenzen. Einen schönen, guten Morgen! [...] Mehr als zwei Jahrzehnte haben Europas Physiker gebraucht, um ihn zu bauen: den LHC, den stärksten und teuersten **Teilchenbeschleuniger** aller Zeiten. Über 3 Milliarden Euro wurden investiert: ein gigantisches<sup>65</sup> Projekt, angeblich die größte bisher gebaute Forschungsmaschine der Welt. Heute wird der Startknopf gedrückt. Dann sollen in einem unterirdischen Ringtunnel Wasserstoffkerne bis auf Lichtgeschwindigkeit gebracht werden. Um herauszufinden, wie dieser gigantische Apparat aussieht und wie er funktioniert, ist (Frank Ro...) Frank Gro-

64) terra (lat.): die Erde (Die Rundfunkprogramme sind auch über Satelliten zu empfangen.)

65) gewaltig (der Gigant, -en: der Riese, -n)

telüschen tief in den Genfer Untergrund gestiegen:

„Wir haben hier mehr Stahl verbaut<sup>66</sup> als im Eiffelturm in Paris.“ „[Das sind] weltweit die kompliziertesten Objekte, die ich kenne, und ich schlieÙe sämtliche Programme der Nasa<sup>67</sup> dabei mit ein.“

Michael Eppard und Frank Hartmann sind Physiker. Die beiden haben die größte Wissenschaftsmaschine aller Zeiten gebaut - zusammen mit 10 000 anderen Forschern aus aller Welt. Der riesige<sup>65</sup> Apparat befindet sich in Genf am europäischen **Teilchenforschungszentrum** Cern<sup>68</sup>. Seine Mission: neue Elementarteilchen aufspüren und den Physikern verraten, aus was Materie im Innersten besteht. Sein Name: Large Hadron Collider - kurz: LHC.

Der Riesenbeschleuniger<sup>65</sup> ist in einen unterirdischen Ringtunnel eingebaut - 100 m tief unter der Erde. Mehr als eine Minute fährt der Fahrstuhl. Dann öffnet sich die Tür. Der Weg führt durch Gänge mit kahlen, nackten Betonwänden:

„Der Tunnel ist 27 km lang, und es gibt acht Zugangsstellen.“ Michael Eppard deutet auf eine Wand. An ihr lehnen mehrere Fahrräder:

„Unter Umständen müssen Sie hier Kilometer zurücklegen, um zu Ihrem Arbeitsplatz zu kommen, und

66) beim Bauen verbrauchen

67) National Aeronautics and Space Administration: die Luft- und Raumfahrtbehörde der USA

68) le Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire: der Europäische Rat für Kernforschung

da ist die einfachste Möglichkeit, hier ein Fahrrad zu nehmen.“

Der Beschleuniger-Tunnel ähnelt einem U-Bahn-Tunnel. Doch statt Schienen reihen sich unzählige Röhren aus Stahl aneinander - meterdick und blau lackiert.

„Das sind diese blauen, 15 m langen Magnete. Davon gibt es 1232 Stück. Wir müssen also auf 27 km diese Magnete auf die Temperatur von Flüssighelium runterkühlen, ja: auf 1,9 Kelvin.“

1,9 Kelvin: Das sind - 271° Celsius. Nur bei so einer Extremtemperatur können die wuchtigen<sup>65</sup> Magnetröhren funktionieren. Sie haben die Aufgabe, die Teilchen, die der LHC beschleunigt, auf ihrer 27 km langen Kreisbahn zu halten. Es sind Protonen, Wasserstoffkerne. Sie fliegen mit einer Geschwindigkeit von knapp<sup>69</sup> 300 000 km pro<sup>50</sup> Sekunde durch den Ring. Die Hälfte der Protonen fliegt im Uhrzeigersinn<sup>70</sup>, die andere Hälfte dem Uhrzeigersinn entgegen. Dann, an bestimmten Stellen des Rings, treffen die Protonen mit voller Wucht aufeinander. Und dabei sollen neue, unentdeckte Elementarteilchen entstehen, z. B. das Higgs<sup>71</sup>, das meistgesuchte Teilchen in der Physik. Das Higgs soll erklären, warum Materie überhaupt Masse besitzt. Dort, wo die Protonen aufeinanderprallen,

69) knapp ...: fast ..., etwas weniger als

70) rechtsherum

71) benannt nach einem britischen Physiker, der vermutet, daß so ein Teilchen existiert

sind unterirdische Hallen, groß wie Kathedralen<sup>72</sup>. Hier haben die Physiker riesige<sup>65</sup> Teilchenkameras aufgebaut, Detektoren genannt. Sie werden die Zusammenstöße der Protonen haarklein<sup>73</sup> analysieren und feststellen, ob neue Teilchen wie das Higgs entstehen. Michael Eppard deutet auf so einen Detektor: ein bunt lackierter Metallklotz, hoch und breit wie ein Bürohaus:

„Alle Elemente in Rot und Orange, die Sie hier sehen, sind [aus] Stahl und Eisen, und das sind mehr als 7000 t, und der Eiffelturm in Paris wird auf 7000 t geschätzt.“ [...]

Eppards Kollege Frank Hartmann blickt auf den Klotz - halb stolz, halb sorgenvoll: „[...] Der Detektor muß funktionieren, und wir haben uns die (beste) [größte] Mühe gegeben in den letzten sechs Jahren, jedes einzelne Teil in jedem einzelnen Schritt nachzukontrollieren und eine weitere Qualitätskontrolle durchzuführen.“

Hartmann ist nervös: „[...] Es ist einfach mein persönliches Interesse, daß dieser Detektor funktionieren wird. Ich kann mir nichts anderes vorstellen, und es muß so passieren. Und wenn [et]was schiefläuft<sup>74</sup>, haben wir keine Chance, diesen Detektor noch einmal in der Zeit zu bauen. Da darf

72) die Kathedrale, -n: besonders in Frankreich, Spanien und England die zu einem Bischofssitz gehörende große Kirche

73) in allen Einzelheiten, ganz genau

74) falsch ab|laufen, mißlingen, a, u (s)

auch etwas Nervosität aufkommen.“

In ein paar Monaten werden die Forscher wissen, wie gut der Detektor funktioniert. Dann nämlich wird der LHC die ersten Testläufe absolviert haben. Mit handfesten Ergebnissen ist frühestens im nächsten Jahr zu rechnen. Mit etwas Glück sind sie einen Physik-Nobelpreis wert.

[Das war] eine Reportage von Frank Grotelüschen.





Die Wartburg steht auf einem 400 m hohen Felsen. Mit dem Bau soll Graf Ludwig 1067 begonnen haben. Der älteste Teil (links) wurde 1170 - 1220 erbaut und ab 1838 renoviert. Die Vorburg (rechts) mit der Vogtei ist von 1480. (10 Fotos: St., 1998 - 2000)

Inhaltsverzeichnis des Beihefts  
zu Nr. 331 (September 2008)

Das Land Luxemburg\* (11. 2. 2007) ... Seite 1 - 26  
 „Wir wollen bleiben, was wir sind!“ .... 5/6, 20  
 5 Vermittlung und Zusammenarbeit ..... 6, 11/12  
 Hoher Lebensstandard und hohe Mieten 3/4, 7, 25  
 Steuer-„Paradies“ und -politik 4, 10, 13 - 17  
 Ausländer- und Sprachprobleme ... 7/8, 20 - 25  
 Die Beziehungen zu Deutschland ..... 12/13  
 10 Depressivität und Drogenprobleme 2/3, 5, 18 - 20  
 Guben und Gubin an der Neiße (20. 6. 2008) 37 - 63  
 „Das ist e i n e Stadt!“ ..... 37 - 45, 51 - 63  
 Deutsche Schwierigkeiten ..... 40, 45/46, 52  
 Politische Ärgernisse ..... 47 - 49  
 15 Die Mentalität ist anders. .... 50/51  
 Deutscher Fachkräftemangel (16. 7. 2008) 27 - 36

\*Übungsaufgabe zu Nr. 331

Schreiben Sie bitte, was Sie hier hören, auf Blätter A 4 mit weitem Zeilenabstand, indem Sie jede  
 20 2. Zeile zum Verbessern frei lassen, schreiben Sie aufs 1. Blatt Ihren Namen, Ihre Adresse und eine Fax-Nummer, unter der Sie zu erreichen sind, und schicken Sie das dann bitte bis Monatsende an die Redaktion: Ishiyama Shosai, Japan 171-0021 Tokio,  
 25 Toshima-Ku, Nishi-Ikebukuro 5-21-6-205.

Innerhalb von zwei Wochen bekommen Sie dann als Fax Ihre Zensur von 1 - 10 Punkten (10  $\hat{=}$  sehr gut) und den Text, damit Sie selber verbessern, was Sie geschrieben haben, und sich überlegen, woher diese  
 30 Fehler kommen und was Sie noch üben müssen.

Was Sie hören, ist eine Zusammenfassung eines Teils dessen, was Sie letztes Mal in „Direkt aus Europa auf deutsch“ gehört haben. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, hören Sie sich das bitte noch  
 35 einmal an und sehen Sie sich im Beiheft an, wie die Eigennamen geschrieben werden! Vokabeln schlagen Sie bitte in einem Wörterbuch nach!



## Direkt aus Europa auf deutsch

編集者 Angela Maasberg  
(Berlin)

三浦 美紀子

矢野 由美子

田畑 智子

宇田 あや子

監修 Heinz Steinberg

〔元東京外国語大学客員教授〕

発行 ドイツ・ゼミ 石山書齋

〒171-0021 東京都豊島区西池袋5-21-6-205

<http://aufd.web.infoseek.co.jp>

振替/00160-6-44434

15 ある国のニュースを聞けば、今そこで何が話題になり、人々がどんな生活意識を持って暮らしているのかがわかります。この独習教材は、毎月、ドイツ・オーストリア・スイスのラジオニュースを厳選してヨーロッパ事情を紹介します。論説や討論会、各種インタビューなどを通じて、生きたドイツ語に触れることができます。

20 音声の収録時間は約60分です。全文テキスト付なので、内容が確認できます。また、テキストの各頁下にあるドイツ語の注により、辞書に頼らずに、ドイツ語で考え、ドイツ語で理解する習慣が身につきます。繰り返し聞けば、聞き取り能力が大きく向上するとともに、ドイツ語の自然な表現を習得することが出来ます。ドイツ語検

25 定 1、2級対策としても最適です。

音声は毎月8日、テキストは10日から毎号1年間、インターネット上で提供します。

活用法の一例： 聞き取り作文用学習教材として

- 1) まずコンピューターをテープレコーダーにつなぎ、音声をテープに入れます。そのテープを聞いた上で、興味のある項目を選んでテキストにざっと目を通します。固有名詞、知らない単語や熟語を書き出し、あらかじめ独辞典等で意味と用法を調べておきます。
- 2) そのテープを、自分の聞き取れる範囲で少しずつ聞いて、その部分を書き取ります。書いた文が意味の通じるものになっているか、前後の文内容から見て筋が通っているか、文法的な誤りがないかなどを検討します。
- 3) 2)を繰り返して、ある程度の分量になったら、テキストを見て、合っているかどうかチェックします。間違えたところは、なぜ間違えたのかを考えてみれば、次に同じような間違いをせずに済むでしょう。

### 15 聞き取り作文訓練・実力テスト

毎月、前号の内容より一部分を要約して、B面の最後に収録しています。その文章を書き取り、コピーしたものを各月末日までに石山書齋宛て、郵送してください。採点の上、模範解答をファックスにてお送り致しますので、お名前とご住所のほかに、Fax 番号を必ずお書き添え下さい。166号からも受け付けます。

[この独習教材は無料で使用できますが、製作支援のために寄付を下さる方は、1号あたり1,000円、年間12,000円〔学生半額〕を郵便振替口座 00160-6-44434 ドイツ・ゼミ にお振込み下さい。]

### 25 バックナンバーのご案内

266~277号は朝日出版社(Fax:03-3261-0532)が取り扱っております。ファックスでお気軽にお問い合わせ下さい。265号まではホームページ15番をご参照下さい。