



Der, der du niemals sein wirst

Sehnsucht

ADHS-Kolumne, Folge 14 – Warum das vielleicht beste Buch über ADHS 2400 Jahre alt ist.

Von Constantin Seibt, 29.10.2020

Sie reiste einen Tag früher mit dem Nachtzug zurück.

Das würde sie noch in vielen Ferien tun, ohne klaren Grund. Warum, wurde mir nie klar. Sie blieb unter allen späteren Freundinnen einzigartig in der Hinsicht, als dass ich mehr Beziehungsgespräche begann als sie. Das passierte etwa alle zwei Jahre. Sie endeten meist nach einer halben Stunde, wenn einer von uns vorschlug, etwas Interessanteres zu besprechen.

Was wäre auch das Problem gewesen? Wir trafen uns zwei, drei Mal die Woche, redeten, gingen ins Kino, ins Theater, in die Bar und ins Bett.

Das Mass für ein wirklich gelungenes Buch, einen gelungenen Film oder Zeitungsartikel ist: dass du danach ein paar Zentimeter grösser aufstehst, als du dich gesetzt hast.

Dasselbe gilt für eine gelungene Liebe. Wir wuchsen in den elf Jahren beide. Sie schloss die Uni mit Lizenziat ab, begann einen Job als Lehrerin, schmiss ihn und fand Arbeit bei den besten Magazinen des Landes.

Ich tat nichts davon. Ich verbrachte knapp zwei Jahre bei der Studentenzeitung, schmiss mein Studium, ernährte mich durch das Sammeln von Handgepäckwagen am Flughafen, Deutschunterricht bei Berlitz und von unzähligen Kolumnen.

Aber vor allem war ich damit beschäftigt, mein Glück zu fassen. In der Primarschule und der Pubertät hatte ich mich darauf vorbereitet, als Ausserirdischer auf einem feindlichen Planeten zu überleben. Dann hatte sich in einem Sommer alles gedreht: Ich hatte eine Freundin, ein Buch geschrieben, ein Zimmer in der Stadt. Ich war beweisbar Teil der Menschheit. Auf einen Schlag hatte ich alles bekommen, was ich mir erträumt hatte.

Und noch mehr: Ich hatte nach der Lektüre von Platons «Gastmahl» einen ziemlich klaren Plan, was im Rest meines Lebens zu tun war.

Doch zunächst tat ich zehn Jahre lang fast nichts. Das Schicksal hatte mich geküsst, gestreichelt, gefüttert – und ich wäre ein Idiot gewesen, hätte ich nicht gelebt wie eine Katze.

Eine Rolle

Das Verblüffende, als ich das «Gastmahl» später wieder las, war: Sokrates beschreibt Eros als Dämon, weder im Olymp noch auf der Erde zu Hause, erfüllt von Ruhelosigkeit, ewig auf der Jagd, grob, aber geschickt, fähig zu grossen Coups, aber nicht zur Verwaltung des Gewinns, weder klug noch schön, aber stets auf der Jagd nach Schönheit und Klarheit. Kurz: als jemand, dessen grösste, im Grunde einzige Fähigkeit die zur Leidenschaft ist – ist er von ihr gepackt, lebt und handelt er, fehlt sie, stirbt er dahin.

Es ist ein verblüffend präzises Porträt der Existenz, die man mit ADHS führen darf.

Platons Porträt stimmt im Grosse: Der Mangel an Dopamin führt dazu, dass Gedächtnis und Disziplin nur mit Wackelkontakt funktionieren, man weder für sich noch für andere verlässlich ist, einem die Welt und die eigene Person nur bruchstück- und blitzhaft wahrnehmbar sind. Zumindest, solange nicht viel los ist. Aber dass man, sobald das Interesse geweckt ist – aus Furcht oder Leidenschaft –, zu enormer Entschlossenheit fähig ist: Dann lernt, lebt und handelt man wie im Traum.

Und es stimmt bis in die Details: Typisch für ADHS sind die zuverlässige Unzuverlässigkeit, das Wechseln von Stimmungen und Schauplätzen, die Unverantwortlichkeit in Gelddingen, die Anfälligkeit für Zusammenbrüche, der Unternehmergeist und das Talent zu Verführung und Verführtwerden.

Nicht zuletzt erklärt es auch Egoismus und Einsamkeit, weil: Wer auf das eigene Feuer angewiesen ist, kann sich nie völlig auf das Lagerfeuer der Gemeinschaft verlassen, weil es ohne innere Flamme nicht wärmt.

Das Entzückende an Platons Porträt ist, dass es nicht beim Porträt bleibt: Platon gibt Eros, dem Sohn der Jagd und der Armut, eine Aufgabe. Und damit einen Platz in der Welt.

Die Aufgabe ist die klassische Dämonenaufgabe: die Vermittlung zwischen der Welt der Menschen und der Welt der Götter. Was in der Praxis allerdings weniger elegant aussieht: Seine Bestimmung ist, immer wieder im Schmutz zu landen und den Blick auf die Sterne zu richten.

Das Wissen um die Lächerlichkeit und die Grösse der Welt – es ist dieser Blick, der das Privileg nicht verlässlich funktionierender Gehirne ist. Und ihre Aufgabe in der Gesellschaft. Und nicht zuletzt eine Marktlücke: Beständigere Menschen bekommen diesen Blick nur mit Mühe hin. Wer stetig auf Kurs ist, blickt geradeaus.

Dazu kommt, dass seriöse Leute eine Menge andere Möglichkeiten haben, ein würdiges Leben zu leben. Der Eros im «Gastmahl» hingegen hat nur eine Chance, lebendig zu sein: Sehnsucht.

Und hier lernt man von Platon Praxisnäheres als in den 2400 Jahren danach.

Sehnsucht, letzte Version

Wie lebt man glücklich? Zufrieden? Erfolgreich? Wie schneidet man sein Stück aus der Torte der Welt? Die Antwort ist fast immer dieselbe: Hartnäckigkeit. Man muss planen können, warten, dranbleiben.

Nur ist Disziplin nicht gerade das, was ADHS ausmacht. Man ist jederzeit fähig, jeder Sorte von Versuchungen nachzugeben.

Was also tun? Zwar kann man sich mit ziemlichem Aufwand ein Korsett bauen, um so etwas wie Disziplin zu simulieren. Nur, frei atmet man dann nicht. Klüger ist, an der anderen Seite zu arbeiten: der Versuchung. Die richtige zu wählen. Und sie so stark wie möglich zu füttern.

Denn eine Sehnsucht ist die beste Möglichkeit, auch ohne Disziplin einen Kurs zu setzen. Die strategische Frage ist: Auf welche soll man setzen? Und auf welche nicht?

Das Erste, was mich bei Platon hinriss, war die Erkenntnis: Du musst nicht perfekt sein, um zu lieben. Im Gegenteil: Du liebst, weil dir etwas fehlt.

Was heisst: Auf Souveränität kann man pfeifen.

Dass Sie nicht würdig genug sind oder keine Ahnung haben – das ist kein Hindernis, sondern die Voraussetzung für eine vernünftige Sehnsucht. Es ist eine Falle, erst alles – Charakter, Diplome, Lebenslauf etc. – sicher auf der Reihe haben zu wollen, bevor Sie anfangen. Sie brauchen einen Mangel. Und ein Ziel.

Welches? Hier ist Platon ziemlich klar:

1. Es ist keine gute Idee, sich auf Statisches zu konzentrieren wie ein Haus, eine Position, irgendeinen Sieg. Also etwas, was im Traum wie eine Seite in einem Bilderbuch aussieht. Denn dann werden Sie beim Erreichen des Ziels enttäuscht werden. Sie können ein Selfie schießen – und das wars.

2. Worauf sich zu setzen lohnt, ist die Sehnsucht nach einer Tätigkeit, einem Menschen, nach Wissen: Denn damit kann man sofort anfangen. Und man wird nie an ein Ende kommen. Die Liebe, das Handwerk und die Neugier sind ohne Grenzen: Man irrt immer wieder neu.

3. Glücklich macht Menschen die Möglichkeit zur Hervorbringung: eines Kindes, eines Gesprächs, eines Werks, einer Tat. Wenn man etwas hinzufügt, was vorher nicht da war.

4. Das, laut Platon, weil es bei der Sehnsucht um Unsterblichkeit geht. Du bist zwar sterblich. Aber auch unsterblich: in dem Moment der Zeugung und dem der Geburt. Weil deine Kinder, Handlungen, Werke, Ideen dich überleben.

5. Deshalb zählen Freundlichkeit, Güte, Schönheit: weil im Hässlichen sich alles zusammenzieht und die Geburt unmöglich ist.

Kurz: Der Beweis einer guten Wahl ist, wenn Sie beim Herumträumen einen Hauch Unsterblichkeit spüren. Das nicht, weil sich die Leute noch in hundert Jahren an Sie erinnern werden, sondern weil Sie sich durch ein Kind, eine Tat, ein Werk in die Tradition einreihen. Und so einen Platz in der Welt bekommen.

Der Preis

Ich glaube, es war Rafik Schami, der beschrieb, wie er als Bub von seiner Mutter in den Hamam mitgenommen wurde. Bis seine Augen eines Tages auf dem Körper einer Nachbarin kleben blieben. Und diese zu seiner Mutter sagte: «Er kann nicht mehr herkommen. Er hat jetzt den Blick.»

Alles in seinem Leben hat seinen Preis.

Auch das Glück. Als ich noch ein Aussätziger war, erzählten mir Frauen nächtelang ihre Lebensgeschichte. Ich lieh ihnen das Ohr für ihre Zweifel und ihre Sünden.

Sobald ich zum ersten Mal mit einer von ihnen geschlafen hatte, hörten die Beichten abrupt auf. Und wurden durch Diplomatie ersetzt. Ich war nun Teil des Spiels. Sie sahen mich nun als Mann statt als Menschen.

Ich las viel weniger. «Die Welt des Glücklichen ist eine andere als die des Unglücklichen», schrieb Wittgenstein. Und ich las anderes: amerikanische statt deutsche Romane. Je heiler mein Herz wurde, desto mehr schätzte ich Kaltblütigkeit. Tempo faszinierte mich mehr als Tiefe. (Die ich nun als Tarnung für Unklarheit sah.)

Beim Schreiben gefiel mir die Formel von Raymond Chandler: eine «harte Fröhlichkeit». Und auch im Leben. Die Verlierer, Melancholiker, Geschlagenen fingen mich an zu meiden und machten neuen Freunden Platz. Meist Tagedieben mit verwegenen Plänen, die alle scheiterten, um durch noch verwegene Pläne ersetzt zu werden.

Ich fühlte wie sie. Ich hatte keine Furcht vor Niederlagen – ich hatte bereits alles erreicht. Dafür fehlte mir nun jede Geduld für das Unglück. Ich hatte genug Nebel gesehen. Der klare Himmel machte mich grossherziger und herzloser zugleich.

Kein Wunder, rächte sich das Unglück.

Von Zeit zu Zeit überfiel es mich. Ich wusste nie, wann oder warum. Mal waren es Tage, mal Wochen. Ich verschloss die Haustür, nahm das Telefon nicht ab, während sich die Wohnung mit Asche und Schande füllte. Einmal, 2001, wurde sogar ein halber Sommer verschluckt, in dem ich auf einem winzigen Schwarz-Weiss-Fernseher Goran Ivanišević dabei zusah, wie er – eigentlich beinahe zurückgetreten – Wimbledon gewann.

Meist endete es, indem jemand vor der Tür die Klingel nicht mehr losliess: oft jemand, der meine Kolumne wollte. Dann öffnete ich, an Leib und Seele schmutzig, schrieb die Kolumne, duschte und griff zum Hörer, um mich bei allen zu entschuldigen, die ich versetzt hatte.

Ich fand nie eine Erklärung. Die Überfälle hatten keinen Rhythmus, und ich konnte sie nicht erkennen: Es begann am Morgen mit einer leisen Faulheit, dann las ich noch eine Seite von einem Buch, sah noch eine Sendung im Frühstücksfernsehen, spielte noch eine Partie Patience. Während es vor dem Fenster Nacht und wieder Morgen wurde.

Was los war? Keine Ahnung. Was hatte ich im Loch getan, gedacht oder gefühlt? Warum war ich dort gewesen? Und für wie lang? Sobald ich wieder an der Luft und am Leben war, konnte ich mich an nichts erinnern als ein unklares Grausen.

Meine vernünftigste Erklärung war, dass die Löcher eine Art Überdruckventil waren, wenn ich überdreht hatte. Aber im Herzen war ich überzeugt, dass das die Strafe für mein Glück war.

Und keine sehr strenge. Schon weil ich meine Ausfälle danach völlig vergass. Ohne Erinnerung – kein Schatten. Mein Leben blieb hell. Nur dass gelegentlich ein paar Tage oder Wochen fehlten.

Unter dem Strich war das ein zahlbarer Preis. Allerdings auch deshalb, weil die Rechnung zu einem schönen Teil andere Leute zahlten. Die, die mit mir arbeiteten. Und die, die mich liebten.

Aber damit wieder zurück nach Athen.

Der Beginn von allem

Im Grunde hatte ich eine Zeitmaschine betreten.

Mit zweiundzwanzig schleuderten Platon und die Liebe mich um 2400 Jahre zurück in die Vergangenheit: vom Ende der Zivilisation zu ihrem Anfang.

Die erste Athener Republik existierte nur knappe hundert Jahre, dann erledigten sie die Pest, die Spartaner und der Adel. Doch in diesem Hauch von Zeit wurden in einem Hafen und ein paar Hügeln beinahe alle Ideen geboren, die heute die westliche Welt ausmachen: Demokratie, Freiheit, Forschung, Gleichheit vor dem Gesetz. Und nicht zuletzt: die Idee von Ideen.

Damals war Athen die grösste See- und Handelsmacht am Mittelmeer. Handel, Kolonien, Silberminen machten Athen reich. Und dieser Reichtum lieferte den entscheidenden Treibstoff für den Motor der Moderne: Verschwendung.

Athen war vielleicht die verschwenderischste Stadt der Geschichte – und das in jeder Hinsicht: Nach einer Revolution wurde die politische Macht zum ersten Mal in der Geschichte auf alle Bürger verteilt – auch die ärmsten. Wichtige Ämter wurden ausgelost, der Rat war ab 500 Teilnehmern beschlussfähig. (Zeugen schrieben von einem ohrenbetäubenden Lärm.) Die Athener waren stolz auf ihre Neugier. Fremde waren in jeder Form willkommen: als Besucherin, Zuzüger, Ehepartnerin oder Idee. Selbst die Sklaven wurden mit derartigem Respekt behandelt, dass konservative Besucher empört waren. Und fast wöchentlich war die ganze Stadt betrunken: Der Kalender war überladen mit oft mehrtägigen Festen.

Doch all dem zum Trotz blieben die Athener hungrig. Und der Hunger satter, freier Leute ist: Unsterblichkeit.

Das, was für die Bürger der Republik Athen zählte, war die einzig herstellbare Variante: der Ruhm. Egal, ob durch Reden, durch Tapferkeit, Feldzüge, Dramen, Gesetzgebung, Kunst, Handwerk, Philosophie – oder gleich die Gründung einer ganzen philosophischen Schule. Am Ende sogar durch Attentate: Ein Mensch namens Herostrat brannte den Tempel der Artemis nieder, eines der sieben Weltwunder – mit dem Ziel, dass sein Name auf immer überliefert werde.

Es gibt Abertausende Bücher über den Tod. Aber es gibt nur wenige über die Geburt. Und kein anderes, das so entschieden ein Buch über Zeugung und Geburt ist wie Platons «Gastmahl». Hier liegt alles noch eng zusammen: Philosophie und Naturforschung, Handwerk und Dichtung (das Wort für Machen, Handwerk hiess: *poiesis*), Politik, Frömmigkeit, Spott und Orgie.

Kein Wunder, paart sich im «Gastmahl» alles Mögliche. Der Hässlichste – Sokrates – ist der erotisch Begehrteste; der Redewettbewerb wird nicht durch eine Blumenrede gewonnen, sondern durch einen Dialog in Strassensprache; die einzig wirklich Wissende in der Männerrunde ist eine Frau, die Priesterin Diotima, die nicht religiös redet, sondern wissenschaftlich – und der Gott der Liebe ist kein Gott, sondern der abgerissene Dämon der Sehnsucht. Kein Wunder, wird am Ende – zum ersten und letzten Mal in der Antike – die Komödie der Tragödie gleichgestellt.

Das Saufgelage ist auch Platons erste Skizze für seine folgenreichste Idee: die Ideenlehre – dass die echte Wirklichkeit nicht in der sterblichen Materie steckt, sondern in den ewig gleichen Ideen dahinter.

Damit ist Sokrates' Rede auf Eros der Embryo, aus dem später eine ganz andere Gestalt wuchs: der abstrakte Gott des Christentums. Und die entspannt schwulen Griechen sind die Urahnen der Trennung von Leib und Seele.

Kurz: Eines der lebensprallsten Bücher, die je geschrieben wurden, stand an der Wiege von zweitausend Jahren Kasteiung. Doch so läuft das mit der Tradition: krumm. Mit der Geburt einer Idee ist es wie mit der Geburt eines Kindes. Man weiss nie, was daraus wird.

Doch daran dachte ich damals nicht. Ich war jung, verliebt und wusste, dass ich mein Lager gefunden hatte.

Die Apokalypse, so reizvoll sie krachte – ich würde nicht ihr Mann sein. Ich hatte zu unverschämt Glück gehabt, um mich auf die Seite des Todes zu schlagen. Seither fiel es mir schwer, an die Damen oder Herren zu glauben, die dieses oder jenes für fertig, vernichtet, gegessen hielten. Ihr finsterer Glanz roch verdächtig nach Lack auf noch finsterer Glanzlosigkeit.

Zu zweit im Bett, als fühlendes Tier, entdeckte ich die Unschuld. Sie blieb, wenn ich in der Kühle des Morgens aus dem Haus trat und die Jacke enger zog; und sie blieb, wenn ich die Jacke im Büro über einen Stuhl schmiss: Ich begriff, dass nicht das Wissen, sondern die Neugier, nicht das Vermögen, sondern der Hunger mein Beruf sein würde.

Und ich fing an, mich für den Anfang zu interessieren: wie etwas entstanden war. Wie man etwas tat. Und wie man es neu tun könnte. Und ich hoffte mit Brecht, dass bei den Erdbeben, die noch kommen würden, ich meine Virginia nicht ausgehen lassen würde durch Bitterkeit.

Denn ich ahnte, dass Verbitterung der einzige Tod ist, den man schon zu Lebzeiten sterben kann. Je stärker man sie füttert, desto gründlicher frisst sie einen.

Illustration: Alex Solman