



Sie wissen schon, dass Bilder meist nur die halbe Wahrheit zeigen?

VERSUCHSOBJEKT

Roland Rödermund, Autor – macht sich halt so seine Gedanken

TESTUMGEBUNG

Die Welt im Kopf, wenn die Welt kopfsteht

MISSION

Fokus, Roland, Fokus!

JEDE MENGE LOS DA OBEN

Unser Autor hat so viel im Kopf, dass er manchem zu wenig Beachtung schenkt. Und sich dann wiederum leicht ablenken lässt. Mann! Seine Idee: Einmal sortieren, bitte

text Roland Rödermund foto Thordis Rüggeberg

das experiment

Die Ausgangslage grob zusammengefasst: Neulich erzählte ich einer Freundin von diesem neuen Restaurant, in dem ich mit einer Bekannten essen war: „Da müssen wir unbedingt mal hin!“ Darauf sie: „Ähm, da warst du doch mit mir ...“ Unangenehm, aber leider typisch: Manchmal entfallen mir nicht nur Nachnamen und PIN-Nummern, sondern komplette Situationen.

Dann war da noch der Tag, an dem ich morgens im Zug nach Berlin meine Reisetasche vergaß und abends vor der Rückfahrt mein Portemonnaie auf der Bank am Gleis liegen ließ ... Ich war abgelenkt, hatte schnell noch eine Sprachnachricht gesprochen, vielleicht auch verwaiste Hunde gegoogelt oder neue Horrorfilmtrailer und parallel im Kopf ein Gedicht geschrieben. Ich kann das! Aber manchmal bleibt eben doch was auf der Strecke.

Das ist keine neue Entwicklung, die ich mit der Überfrachtung in einer immer schnelleren Welt erklären könnte. Meine Schusseligkeit wurde mir früh bestätigt: „Roland lenkt andere oft ab und lässt sich gern selbst ablenken.“ So lautete das Fazit meiner Grundschulzeugnisse, und es gilt

bis heute. Ich bin ein Ich-Chaot. Das sind die, die sich für alles begeistern, zwischen Themen, Interessen und Ideen umherirren, ohne je bei einer Sache zu bleiben. Meine Gedanken überholen sich gegenseitig wie auf einer vielspurigen Autobahn zur Rush-hour. Fast täglich verliere und vergesse ich irgendwas. Und auch wenn ich nach meiner Berlin-Reise beide Objekte eine Woche später mit mehr Glück als Verstand im DB-Fundbüro abholen durfte: So geht es nicht weiter.

EIN BISSCHEN WIRR SEIN ist ja okay, klingt als Selbstbeschreibung amüsanter als „Bei mir hat alles seinen Platz“. Ich wünsche mir trotzdem eine Aufräumaktion

Ich wünsche mir eine Aufräumaktion für meinen Kopf

für meinen Kopf, eine Sortieranleitung für meine Gedanken. Bevor ich damit loslege, begeben sich in das Neuropsychiatrische Zentrum im Hamburger Schanzenviertel, um mich dort auf AD(H)S, also eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung, testen zu lassen. Denn daran leiden nämlich nicht

nur Kinder: 60 Prozent der Betroffenen nehmen die Symptome mit ins Erwachsenenalter, wo sie Probleme wie Unkonzentriertheit oder innere Unruhe verursachen. Vielleicht möchte ich auch nur eine offizielle Entschuldigung für meine ständige Fahrigkeit erhalten: „Ich höre dir ja zu. Aber mein ADHS hat was dagegen – oh, guck mal, ein Eichhörnchen!“

Auf dem Tisch vor mir in dem kleinen Praxisraum liegt ein Stapel Fragebögen zu meinem „Zustand“. Und die gehen ans Eingemachte. 50 Seiten werde ich über meine aktuelle psychische Belastung, über Beschwerden als Kind und innere Unruhe ausgequetscht. Eine Mitarbeiterin erklärt mir, dass nach diesen 50 Seiten noch eine

neuropsychologische Aufmerksamkeitsstestung zur Daueraufmerksamkeit ansteht, ebenso ein Hörtest.

Vor dem Computerbildschirm werde ich dann hektisch: Ich muss mir in sehr kurzer Zeit sich rasch verändernde Farben und Formen merken oder Strukturen



SORGFALT DURCH LIEGESTÜTZE?

erkennen. Da sind lauter verschiedenfarbige Kreise, Dreiecke, Quadrate, und ich soll mir in nicht mal zwei Sekunden einprägen, ob sich ihre Anordnung im nachfolgenden Bild verändert hat.

UFF, FERTIG. ICH FÜHLE MICH wie damals nach den Matheklausuren: erschöpft und verunsichert. In ein paar Tagen werde ich mein Ergebnis erhalten, ich verlasse die Praxis mit einem etwas mulmigen Gefühl. Plötzlich fühlt sich das Chaotischsein so... ernst an.

In der Zwischenzeit möchte ich mich aktiv ans Aufräumen machen und verabrede mich mit Christine Dohler, die als systemischer Coach und Meditationstrainerin Menschen dabei hilft, ihre innere Balance zu finden. Wegen Corona muss unser Treffen über Skype stattfinden. Ich schiele zufrieden zu meinem Schreibtisch, den ich in den letzten Tagen schon viel weniger vollgemüllt habe, alles hat nun seinen Platz. Doch mein Coach hat einen ganz anderen Ansatz: „Ich gehe von innen nach außen“, sagt sie. „Wenn dein Inneres sortiert ist, projiziert es sich auch nach außen.“ Ach so. Dann beginnen wir mit einer Meditation ...

Nun ist es nicht so, als hätte ich das noch nie getan. Autogenes Training hab ich auch schon mal gemacht. Und ein Spaziergang an der Elbe beruhigt mich sowieso. Aber ich kenne das, dass ich währenddessen hibbelig werde und an spätere Tagespunkte denke und meine Gedanken von hier nach dort und da springen. Und schon herrscht wieder ein komplettes Wirrwarr in meinem Kopf – wo war ich noch mal?

Ich sitze vor meinem Laptop, schließe meine Augen, höre, was Christine sagt... Sie lenkt meine Aufmerksamkeit auf mei-

nen Atem, später auch auf verschiedene Körperbereiche. Dann sagt sie für einige Minuten nichts mehr. Ich spüre, wie mein Körper dasitzt, wie mein Atem ihn leicht bewegt, und dann wandern meine Gedanken wieder los, ganz langsam zwar und nur in eine Richtung, nach draußen in die Welt. Obwohl ich ruhig bin und das Corona-Chaos aus einer sicheren Distanz betrachte, rollt mir plötzlich eine Träne die Wange runter. Hey, das ist jetzt aber intensiver, als mir lieb ist! Und was hat das mit innerer Ordnung zu tun? „Du öffnest dich“, sagt Christine, „das ist eine gute Voraussetzung für Veränderung.“

Sie gibt mir Aufgaben auf, aber keine Selbststrukturierungstipps, wie ich eigentlich erwartet hatte, sondern wenige Meditationsübungen. Sie empfiehlt mir, diese

Mein Rätsel lautet: Wo bist du, wenn ein Vogel singt?

mit Körperübungen zu kombinieren, weil man nicht so verloren dasitzt, wenn man schon mal seinen Körper spürt.

Am Abend lese ich, dass es im Zen-Buddhismus weitere Hilfsmittel gibt, die einen in der Meditation bei der Sache halten können, zum Beispiel eine Fangfrage, Koan genannt, die nicht mit logischem Denken beantwortet werden kann und einem Schüler zugeteilt wird. Also: „Wie klingt das Klatschen einer Hand?“ Oder: „Wo bist du, wenn ein Vogel singt?“ Das gefällt mir. Und obwohl das sicher nicht im Sinne irgendeines Meisters ist, entscheide ich mich für das Koan mit dem Vogel.

Ich mache also jetzt jeden Morgen mein Ritual: Nach dem Aufstehen begeben sich mich zwei Minuten in die Plank-Position, den Unterarmstütz. Dann versuche ich

beim Meditieren zwölf Minuten nur auf meinen Atem zu achten, was mal besser, mal schlechter gelingt, mich aber trotzdem ruhiger macht. Dann zwingen mich zu 20 Liegestützen und meditiere noch mal zwölf Minuten über den Vogel. Wo bin ich, wenn der singt? Bin ich der Vogel? Die Melodie? Ich habe das Rätsel noch nicht gelöst, und zwischendurch frustet mich das. Aber ich merke nach etwas über einer Woche deutlich, dass das Tempo auf meiner Gedankenautobahn langsamer wird. Beim Meditieren ist es, vermutlich weil ich durch die Sportübungen meinen Körper intensiv spüre, als würden die Gedanken nach und nach in den Hinterkopf schweben. Wo sie besser auszuhalten sind.

DAS TESTERGEBNIS IST DA. Die Psychotherapeutin Hanna Siemoneit hat meine AD(H)S-Fragebögen ausgewertet. Sie erläutert mir, dass meine Antworten zu Unaufmerksamkeit und Gedächtnisproblemen denen von erwachsenen AD(H)S-Patienten entsprechen. Für eine hundertprozentige Klärung brauche es aber ein psychologisches Interview. Mein Hirn rattert sofort los und bleibt dann bei einer Frage hängen: „Wie konnte ich denn ‚damit‘ Journalist werden?“ Hanna Siemoneit sieht das so: „Man kann aus AD(H)S auch etwas ziehen. Ihr Job hat ja mit Kreativität und Schnelligkeit im Kopf zu tun, das passt eigentlich sehr gut. Und die Tests legen nahe, dass Sie ganz gute Bewältigungsstrategien entwickelt haben.“ Die ausführlichen Klärung verschieben wir dann auf nach Corona.

ROLAND RÖDERMUND hat in den vergangenen Wochen nix verloren. Er war aber auch – wie fast alle – kaum unterwegs