

Renate Schernus
(Hg.)

Von einem Schmerz getroffen, fiel ich bis zu den Sternen

Aus den Tagebüchern
von Sibylle Prins

PARANUS

Renate Schernus (Hg.)

**Von einem Schmerz
getroffen, fiel ich bis
zu den Sternen**

Aus den Tagebüchern
von Sibylle Prins

Autorin und Herausgeberin

Sibylle Prins (* 22. Februar 1959; † 14. Juli 2019) hatte ursprünglich eine Ausbildung zur Förderschullehrerin absolviert. Durch eine psychotische Krise sah sie sich jedoch zu einem Berufswechsel gezwungen und arbeitete längere Zeit als Verwaltungsangestellte. Gleichzeitig war sie ab 1999 in der Selbsthilfe Psychiatrieerfahrener sehr aktiv. 2001 wurde sie durch ihr erstes Buch als Autorin bekannt. 2002 wurde sie berentet, was ihr weitere Veröffentlichungen ermöglichte. Ferner war sie als Referentin bei Tagungen sowie Fortbildungen präsent. Ihre Biografie sowie ihre Veröffentlichungen sind zu finden unter: <https://www.fembio.org/biographie.php/frau/biographie/sibylle-prins>

Renate Schernus, Psychologische Psychotherapeutin und langjährig leitend in der Psychiatrie von Bielefeld-Bethel tätig, lernte Sibylle Prins Ende 1992, Anfang 1993 als Teilnehmerin an einer Gruppe kennen, bei der es um den Austausch von Erfahrungen während psychotischer Episoden ging. Damals fiel sie ihr durch ihr eigenständiges, von professionellen Meinungen erfrischend unabhängiges Denken auf. Die beiden Bielefelderinnen blieben bis zum Tod von Sybille Prins in Verbindung. Näheres dazu in: Sibylle Prins und Renate Schernus: Wir sind weit miteinander gegangen – eine Psychiatrie-Erfahrene und eine Psychotherapeutin im Gespräch, Paranus Verlag 2009. Kostenlos verfügbar auf: https://psychiatrie-verlag.de/wp-content/uploads/2025/08/PrinsSchernus_Inhalt.pdf

Dankeschön

Herausgeberin und Verlag danken der Ruth-Fricke-Stiftung, die die Veröffentlichung der Tagebücher gefördert hat:
<https://www.ruth-fricke-stiftung.de>

Renate Schernus (Hg.)

**Von einem Schmerz getroffen,
fiel ich bis zu den Sternen**

Aus den Tagebüchern
von Sibylle Prins

PARANUS
im
Psychiatrie
Verlag

Renate Schernus (Hg.)

Von einem Schmerz getroffen, fiel ich bis zu den Sternen

Aus den Tagebüchern von Sibylle Prins

Herausgegeben von Renate Schernus

1. Auflage 2025

ISBN: 978-3-96605-325-9

ISBN E-Book (PDF): 978-3-96605-335-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://portal.dnb.de> abrufbar.

© Psychiatrie Verlag, Köln 2025

Psychiatrie Verlag GmbH

Ursulaplatz 1

50668 Köln

info@psychiatrie-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne Zustimmung des Verlags vervielfältigt, digitalisiert oder verbreitet werden. Die Nutzung unserer Werke für Text- und Datamining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Lektorat: Psychiatrie Verlag

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Michael Schmitz, Arnbruck, www.grafikschmitz.de, unter Verwendung eines Bildes von Hans-Jürgen Aubert/Bildnerische Werkstatt Rotenburger Werke

Satz: Psychiatrie Verlag

Druck und Bindung: MCP, Polen

Vorbemerkung der Herausgeberin	7
Frühe Jahre und erste Krisen	12
Studium zwischen Talent und Psychose	29
Mit überfließender Trauer in ein neues Berufsleben	58
Mythos Selbstverwirklichung	100
Ein Traum wird wahr: das Abenteuer, ein Buch zu schreiben	127
Viel öffentliche Anerkennung, viele Zweifel	148
Was möchte ich noch tun, bevor ich sterbe?	172
Die letzten Jahre: Alles macht zunehmend Mühe	226

Vorbemerkung der Herausgeberin

Sibylle Prins wurde durch ihre Veröffentlichungen zu psychiatrischen Themen sowie durch kurze Erzählungen, humorvolle Aphorismen und wunderbare Gedichte weit über Deutschland hinaus bekannt. Ab 2001 erreichten sie nahezu wöchentlich Einladungen aus dem In- und Ausland zu Vorträgen, Fortbildungen und Lesungen. Immer wieder bat man sie, zu irgendeinem Thema »aus der Sicht Psychiatrie-Erfahrener« zu sprechen. Da sie über viel Humor verfügte, machte sie sich darüber gerne lustig: »Demnächst werde ich wohl noch gebeten über Gartenpflege oder Müllabfuhr aus Sicht Psychiatrie-Erfahrener zu sprechen.« Oder: »Man behandelt mich wie ein psychiatrisches Wunderkind.«

Die Auseinandersetzung mit der Psychiatrie ist ihr schicksalhaft durch die eigenen Psychose-Erfahrungen zugefallen – Erfahrungen, mit denen sie nicht bei sich selbst stehen blieb, die sie fruchtbar machen, verallgemeinern konnte für ein vertieftes Verständnis der Bedürfnisse und Anliegen psychiatrieerfahrener Menschen. Was die Psychosen betrifft, äußerte sie einmal, sie habe nie ein Selbstverständnis von sich entwickelt, im tiefsten Kern »psychisch krank« zu sein und zu bleiben. Und so wurde sie auch wahrgenommen, als im tiefsten Kern gesund.

Sibylle Prins wurde 60 Jahre alt. Sie verstarb am 14. Juli 2019 an einem Lungenkarzinom. Ihre Tagebücher sowie verschiedene andere Aufzeichnungen vermachte sie vor ihrem Tod dem Psychiatrie Verlag. Ein Eintrag aus 2015 lautet: »Tagebücher können von anderen gefunden und gelesen werden. Schreibt man sie nicht sogar deshalb, in der heimlichen Hoffnung, dass jemand eine Indiskretion begeht?« So gesehen könnte diese Veröffentlichung als eine erlaubte Indiskretion verstanden werden. Und natürlich ist sie mit dem entsprechenden Respekt zu behandeln.

Dass sie früh sterben würde, hatte sie geahnt. Ab 2005 dachte sie viel über Tod und Sterben nach. Ein Eintrag vom 26.12.2005 lautet: »Der Tod ist die massivste Ego-Kränkung. Nicht bloß, weil man nicht mehr da ist, nicht mehr handeln, denken, fühlen, wahrnehmen kann, sondern, weil man so schnell vergessen wird.« Nicht nur ihre Bücher, sondern auch ihre Tagebuchaufzeichnungen werden hoffentlich ein allzu schnelles Vergessenwerden verhüten. Anders als ihre Veröffentlichungen sind die Tagebucheinträge subjektiv, bis-

weilen flüchtig, nicht vollständig ausformuliert. Bisher verborgene Seiten ihrer Persönlichkeit werden deutlich. Kaum jemand wird gewusst oder geahnt haben, mit welcher strenger selbstkritischer – bisweilen selbstquälerischer – Strenge sie mit sich selbst umging und wie schlecht es ihr viele Jahre lang ging.

In den Tagebüchern erleben wir nicht die starke, bekannte Autorin, die es geschafft hat, souverän mit einer Schizophrenie fertig zu werden. Die Tagebücher zeigen vielmehr einen sehnsüchtigen, Sinn suchenden, liebeshungrigen Menschen, der manche Empfindungen nur in Gedichtform zur Sprache bringen kann. Sie zeigen einen Menschen, der fast lebenslang unter Einsamkeit litt, weil sie – trotz zahlreicher Kontakte – den Freund, die Freundin mit dem, mit der sie sich auf Augenhöhe austauschen konnte, vermisste. Außerdem brachte Lieben und Sich-Verlieben für sie stets die Gefahr erneuter psychotischer Erlebnisweisen mit sich. Sie zeigen einen Menschen, der mit kritischem Blick und sehr sensibel auf gesellschaftliche und politische Ereignisse reagierte – manchmal kommendes Unheil vorausahnte. Sie zeigen einen Menschen mit einem großen Freiheitsbedürfnis und einem Hang zu unkonventioneller Lebensart. Sie zeigen das Leiden an dem einschneidenden, das ganze Leben verändernden Riss, den die Psychose-Erfahrung mit sich brachte. Und sie zeigen schließlich auch die Glückserfahrungen, als sie schließlich als begabte Autorin entdeckt wurde. Immer wieder sichtbar wird aber auch ihr Kampf gegen wiederkehrende Zeiten großer Niedergeschlagenheit. Sie zeigen, wie sie aufgrund eines hohen Pflichtbewusstseins Zeit ihres Lebens versuchte, bürgerlichen Standards gerecht zu werden, was ihr zu ihrem Leidwesen meist nicht gelang.

Zur Orientierung einige lebensgeschichtliche Daten: Schon während der Schulzeit fiel Sibylle Prins' außergewöhnliche Begabung auf. Sie verfügte nicht nur über sprachliche Begabung, verbunden mit viel Fantasie, sondern auch über die Fähigkeit mathematisch und logisch zu denken. Trotz häufiger Schulwechsel wegen Umzügen der Eltern war sie dem Unterricht immer gewachsen. Nach dem Umzug der Familie aus den Niederlanden nach Deutschland holte sie den fehlenden Unterrichtsstoff innerhalb von wenigen Monaten nach, sodass sie sogar eine Klasse überspringen konnte. Von 1979 bis 1984 studierte sie in Paderborn und Dortmund und legte das I. Staatsexamen für das Lehramt an Sonderschulen ab. Das Studium fiel ihr leicht. Kommilitonen bewunderten ihre rasche Auffassungsgabe und ihre breite Literaturkenntnis. Während des

Referendariats in Osnabrück wurde sie 1986 erstmalig psychotisch, dennoch beendete sie 1987 ihr Studium mit dem II. Staatsexamen. 1988 hatte sie eine zweite psychotische Episode. 1989 zog sie nach Bielefeld, wo sie bis zu ihrem Tode lebte.

Da Sibylle Prins sich ihren ursprünglichen Berufswunsch wegen der Psychosen und insbesondere wegen schwerer postpsychotischer Depressionen nicht mehr erfüllen konnte, entschloss sie sich 1989 schweren Herzens, an einer Umschulung zur Industriekauffrau bei der Deutschen Angestellten Akademie teilzunehmen. Zu dieser Zeit ging es ihr wegen postpsychotischer Depressionen extrem schlecht, dennoch, zwang sie sich zu dieser Ausbildung und arbeitete von 1990 bis 2002 als Verwaltungsangestellte beim Evangelischen Kirchenkreis Bielefeld, dort in der Verwaltung des Fachbereichs der Tageseinrichtungen für Kinder. Obwohl sie dankbar war, ihren Lebensunterhalt verdienen zu können und auf der Arbeitsstelle akzeptiert zu werden, haderte sie zwölf Jahre lang mit dieser Tätigkeit. Ihre kreativen Fähigkeiten waren dabei nicht gefragt und intellektuell fühlte sie sich unterfordert. Pflichtbewusst hielt sie durch, konnte sich aber nicht mit der Arbeit identifizieren.

Parallel zu dieser ungeliebten beruflichen Tätigkeit engagierte sie sich in der Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener und war Mitbegründerin des Bielefelder Psychose-Seminars. 1993 war sie maßgeblich an der Gründung des Vereins Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V. (VPE) beteiligt, dessen Vorsitzende sie von 1999 bis Ende 2013 war. In dieser Funktion wurde sie in Bielefeld bald zur wichtigsten Ansprechperson sowohl für andere Psychiatrie-Erfahrene als auch für psychiatrische Profis. Im Rahmen des VPE gelang es ihr, die unterschiedlichsten Charaktere einzubinden und bei Konflikten bewundernswürdig integrativ zu vermitteln. Der ungeliebten Verwaltungsarbeit konnte sie nunmehr auch eine positive Seite abgewinnen. Fertigkeiten, die sie sich aneignen musste, kamen ihr nun bei der ehrenamtlichen Arbeit im VPE sehr zugute z. B. das Beantragen von Fördermitteln, Leiten von Sitzungen etc.

Bereits in den ersten Jahren ihrer Arbeit für den VPE wird sie oft für Vorträge zu diversen psychiatrischen Themen angefragt. Gleichzeitig schreibt sie Kurzgeschichten, Glossen, Gedichte, bleibt damit jedoch noch weitgehend unbekannt. Lediglich im »Brückenschlag«, einer Zeitschrift für Sozialpsychiatrie, Literatur und Kunst, kann sie erste Texte veröffentlichen, die sehr gut ankommen.

Zum Jahreswechsel 1993/1994 erlebte sie eine dritte psychotische Krise. Nicht zuletzt, um ihre Leistungsfähigkeit zu beweisen, legte sie Im Jahr 2000 noch eine Prüfung für den gehobenen Verwaltungsdienst ab.

2001 brachte für sie einen lebensverändernden, sinnstiftenden Wendepunkt: Der Lektor des Paranus-Verlags, Hartwig Hansen, schlugt ihr vor, aus einem Artikel, den sie eingereicht hatte, ein Buch zu machen. Nach dieser Anfrage ging sie die nächsten Tage wie auf Wolken und fühlte sich wie von Hollywood entdeckt. Ein Lebenstraum wurde wahr – endlich. Neben Vollzeit-Stelle und ehrenamtlichem Engagement beginnt sie an dem Buch zu schreiben. Sie sagt dazu: »Es war eine harte Zeit – und unglaublich befriedigend.«

Kurz vor Abgabe wurde es stressig. Sibylle Prins schrieb wie eine Besessene, geriet in eine übergroße Euphorie, wurde psychotisch, stellte dennoch das Manuskript fertig und brachte es an dem Tag zur Post, an dem sie sich selbst in die psychiatrische Klinik einweisen ließ. .

Dieses erste Buch mit dem Titel »Gut, dass wir mal darüber sprechen – Wortmeldungen einer Psychiatrie-Erfahrenen« erschien im Herbst 2001 im Paranus Verlag und wurde ein voller Erfolg. Begeisterte Rezensionen und Einladungen zu Lesungen folgten. Für Sibylle Prins hatte sich das Ergreifen der Chance, trotz der erneuten Psychose, gelohnt. Nun hatte sie das Gefühl, nicht nur in der Psychose bei sich selbst zu sein, sondern auch im realen Leben.

Mit dem Wunsch, sich auf das Schreiben zu konzentrieren, ließ sie sich nach einer letzten kurzen psychotischen Episode 2002 berenten. Die Berentung erlebte sie als große Befreiung aus den Zwängen eines ungeliebten Bürojobs. Nicht von ungefähr trägt ihr zweites Buch den bezeichnenden Titel »Jetzt endlich lebe ich richtig«. Eine Erwerbsunfähigkeitsrente zur rechten Zeit kann also zu einem großen Gewinn nicht nur für die betreffende Person, sondern auch für die Gesellschaft werden. Sibylle Prins' kritischer Blick auf das herrschende Arbeitsideal und was damit dem einen oder anderen Menschen angetan werden kann, sollte nicht nur Mitarbeitende der Psychiatrie zum Nachdenken bringen.

Bis auf einige Schwankungen trug das Gefühl, endlich in dem Leben angekommen zu sein, das zu ihr passte, bis ca. 2006/2007. Neben der zunehmenden Überlastung durch zahlreiche Anforderungen begannen Krankheiten ihr zuzusetzen, u. a. ein Knoten in der Schilddrüse, ein Bandscheibenvorfall, Diabetes und ab 2017 ein Tumorbefund in der Lunge.

2012 äußerte sie den Eindruck, dass sich ihr zunächst als ideal empfundenes Leben in eine Falle verwandelt haben könnte. In den letzten Jahren bis zu ihrem Tod hatte sie mit großen Einschränkungen und viel Niedergeschlagenheit zu kämpfen.

Diese Passagen sind in diesem Buch auch enthalten, wenn auch nicht ausführlich dokumentiert. Das Material ist umfangreicher als in der Veröffentlichung sichtbar wird. Der Umgang mit den psychotischen Erfahrungen und Auszüge aus den Gedichtskizzen sind die beiden Schwerpunkte, auf die ich mich mit dem Psychiatrie Verlag verständigte, als er mich bat zu schauen, ob und wie man die Tagebücher veröffentlichen könnte. Letzteres schien mir nicht nur möglich, sondern auch sehr wichtig, nicht nur um ihr Gedächtnis zu ehren, sondern auch weil es der authentische Bericht eines Lebens ist, das durch eine psychotische Erkrankung unvorhersehbare Wendungen nimmt. Die Folgen, die sich aus psychotischen Erfahrungen ergeben können, – sowohl für die Pläne, die man als junger Mensch hat, als auch für das ganze Leben – sind selten so eindringlich dargestellt worden.

Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wählte ich Zwischenüberschriften und fügte in kursiver Schrift, bisweilen in Klammern, Erläuterungen hinzu. Den Tagebüchern beigelegt war ein Heft, in dem Sibylle Prins 2007 ausführlich und chronologisch die Geschichte ihrer Psychiatrieerfahrung beschrieben hatte. Auf diese Aufzeichnungen wird Bezug genommen, wenn dies zum Verständnis notwendig schien. Offensichtliche Rechtschreibfehler wurden korrigiert. Ab und zu wich ich von der genauen Wiedergabe des Originaltextes ab und wählte Zusammenfassungen, ebenfalls in kursiver Schrift. Für alle Namen von Verwandten, Freunden und Freundinnen wurden Pseudonyme eingesetzt.

Ich freue mich, dass der Psychiatrie Verlag und die Ruth-Fricke-Stiftung die Veröffentlichung der Tagebücher ermöglicht haben. Sibylle Prins hat nicht nur als Autorin gegeben, was sie geben konnte, sondern uns auch einen Blick auf sie als Mensch, der viele Höhen und Tiefen erlebt hat, erlaubt.

Die Tagebücher erweitern den Blick sowohl für die zutiefst menschlichen Probleme eines Lebens mit Psychose als auch für die so oft übersehenen Chancen und kreativen Möglichkeiten.

Renate Schernus

Frühe Jahre und erste Krisen

Die Tagebücher beginnen 1980 mit ersten Eintragungen während einer ausgedehnten Schottland Reise. Sibylle Prins ist zu diesem Zeitpunkt 21 Jahre alt. Hier begegnet sie uns als junge, naturverbundene Frau mit Unternehmensgeist und Lebensfreude, aber auch mit immer wieder auftretenden Empfindungen von Weltschmerz und Lebensunlust. In einer solchen Phase fängt sie offenbar auch mit dem Tagebuchschreiben an.

Mein Anteil an der Traurigkeit der Welt

02.08.1980 »Warum führe ich ein Tagebuch, obwohl ich das seit langem nicht mehr tue und auch Tagebücher wegen ihrer Vorläufigkeit und ihres Inhalts ablehne! Warum lasse ich mich wieder ein auf diese geschwätzigsten Selbstgespräche? Weil ich wieder befreit werden muss von dieser bodenlosen Dunkelheit, dieser tiefen Finsternis, die in mir ist. Von diesem Deutschland, mit den malerischen Kirchturmdörfchen, was sich in Filmen immer so gut macht, denen aber in Wirklichkeit ein unerhörtes Grauen innewohnt, wogegen man nur eine selbstzerstörerische Resignation aufbauen kann und auch von den Menschen, die ich im letzten Jahr erlebte. Manchmal wache ich nachts mit einem Gefühl von Schrecken und Schweiß in der Dunkelheit auf. Ganze Tage bin ich gelähmt vor Angst und Furcht.

In späterer Zeit zu solchen, sie plötzlich heimsuchenden schwarzen Tagen oder Momenten befragt, meinte sie, dass sie darin nichts Krankhaftes gesehen habe, sondern einfach nur den Anteil an der Traurigkeit der Welt, der ihr eben zugeteilt sei.

Die nächsten Tagebucheinträge haben einen viel leichteren Charakter. Sibylle Prins fährt mit Bussen durchs Land und beobachtet sehr wach die Menschen in ihrer Umgebung.

Wann sie die Reise beendet hat, bleibt unklar, nicht alle Eintragungen sind datiert.

Neben den Tagebuchnotizen finden sich auch erste Gedichte. Welchen Bezug die beiden folgenden Gedichte haben, wird nicht deutlich. Sie stehen ohne Erklärung im ersten Tagebuch, offenbar auch eher in düsterer Stimmung geschrieben.

SCHEINTOT

Leere und zugleich
beklemmende Hoffnung
weil ich noch lebe
mein Gott
wann werden wir erwachen dürfen
noch bevor man uns begräbt
so viel Liebe
wie lange soll sie verborgen sein
Angst war auch dabei
denn was ich fand, war
auf dem Grund meines Atems
verborgen
ich erkannte Deine Wunden als meine
und streckte die Hand aus, Dich zu trösten
und Du
so liebten wir uns
was anderen leicht lächerlich erschien
ein bisschen dümmlich, sentimental, kindisch sogar
wir aber wussten, dass wir einen Tag lang
gewagt hatten
zusammen
die Wirklichkeit zu sehen
ohne Stein zu werden bei ihrem Anblick
leicht wie zwei junge Pferde
in der Sonne,
kräftig und stark wie nur alte Steine

Es finden sich dann längere Zeit keine Eintragungen. Erst ab 24.12.1984 – da ist Sybille Prins fast 26 Jahre alt– sind kontinuierliche Tagebucheintragungen erhalten.

So viel Liebe? Wie lange soll sie verborgen sein?

24.12.1984 Schon wieder Weihnachten. Frühstück mit Bernd und Anne – lange und schön, obwohl ich vorher die ganze Woche etwas ungehalten war, wegen meiner mangelnden (emotionalen) Durchsetzungsmöglichkeiten.

02.01.1985 Anne und Bernd wollen heiraten, ich als Trauzeugen, im Sommer, welche Trauer, welche Freude.

Um diesen Eintrag zu verstehen, muss ein anderer Text hinzugezogen werden. Aus Aufzeichnungen von 2007 (Befragung von Sibylle Prins zu ihrer Lebensgeschichte) geht hervor, dass sie sich während des Studiums in einen Kommilitonen, Bernd, verliebte, mit dem sie schon längere Zeit zusammenarbeitete, bzw. studierte. Bernd hatte jedoch schon eine feste Freundin (Anne), mit der sie auch befreundet war. Diese Beziehung wollte sie um keinen Preis zerstören, aber die Nähe zu Bernd auch nicht aufgeben, zumal Bernd auch sehr aktiv ihre Nähe suchte. Es ergab sich dann so etwas wie eine intensive Dreierbeziehung – zwar ohne, dass es zu Intimitäten kam, aber zu sehr häufigen Treffen und Beieinandersein. Dazu schreibt sie 2007 wörtlich:

»Es geschah übrigens nie, dass ich ihm meine Liebe gestand. So ›gut‹, das heißt ohne Dramen und Eifersüchteleien usw. diese Ménage à trois funktioniert hatte, so ging sie, wegen der extremen Selbstverleugnung, die ich betrieb, eben doch sehr auf meine Kosten. Später war ich der Meinung, dass ich durch diese Beziehungsgeschichte meinen ersten wirklichen ›psychischen Knacks‹ bekommen habe, ungeachtet dessen, was man in meiner Kindheit /meiner Familie alles für destabilisierende Faktoren (genügend!) finden kann.«

Ihrer Schwester, die in Dortmund ihre Abschlussarbeit mit der Schreibmaschine für sie abschrieb, erzählte sie bereits zu diesem Zeitpunkt von einem seltsam veränderten Erleben ihrer Umwelt, so als stürzten alle Wahrnehmungen und Reize ohne Filter gleichzeitig auf sie ein – eine Durchlässigkeit für Reize, die als präpsychotisches Phänomen bekannt ist.

Die vielen Frauen, die aufgebrochen sind, nicht gegen, sondern ohne Mann, ihre eigene Arbeit zu suchen. »Selbstdenken ist der höchste Mut.« (Günderrode, Wolf¹) Einige wenige haben das überlebt, haben es geschafft. Und der Preis, den sie dafür zahlten! Aber was alles – die besten Freunde selbst – muss man dafür hinter sich lassen. Und dann: stärker zu sein als manche Männer. Stärker

¹ Christa Wolf: Kein Ort. Nirgends. Erzählt die fiktive Begegnung von Heinrich von Kleist und Karoline von Günderrode. Erschien erstmals 1979.

zu sein als starke kluge, mutige Männer und härter. Das tut weh, denn ich wollte nicht stärker sein, sondern ebenbürtig. Manchmal sogar schwächer. Und wenn man es endlich so weit geschafft hat, ist man zu stark geworden, aber darf nicht mehr zurück. Und steht plötzlich alleine da, zwischen den Männern und Frauen, die um einen waren, mit denen man vermeintlich gemeinsam einen Weg ging. Fürchtet sich. Wird es andere geben, neue Freundmenschen? Die man selbst trotzdem so lieben lernen kann? Liebe allein genügt nicht. Sie muss von gemeinsamer Entwicklung getragen bleiben. Dieses Hinausgehen, wenn es eine selbstverständliche Regel ist, warum so schmerzhaft.

Auch gehen, wenn man keine Ahnung hat, warum? Gehen, um zu gehen? Ist es zeitgemäß oder ein Überbleibsel einer vergangenen Geschichte, in der ich nichts mehr zu suchen habe? Warum könnt ihr nicht mitgehen, meiner Einladung nicht folgen?

14.01.1985 Ab und zu diese unsinnige, sinnliche Hoffnung – woher kommt sie? Woher das Vertrauen in ein Leben, das – mit Sicherheit – zu irgendeinem Tode führen wird? Nicht reden können, ist mein größter Mangel. Dann: die sorgsam vermiedene Liebe und dennoch, nein deshalb überhaupt möglich, in sorgfältigen Grenzen gelebte Erfüllung. Leidenschaft, aber, weil unmöglich, im Kühlschrank gehalten.

Schade, schade.

Zu meinem Schaden? Zu Deinem, Du?

24.01.1985 Viele Leute scheinen außerordentlich viel Angst vor ihnen fremden Lebensbereichen zu haben. Frage: Ist diese Angst berechtigte Vorsicht (bin ich leichtsinnig) oder Abschottung? Vor so vielen Dingen keine Angst (aber vorm Zahnarzt!)

Händchenhaltend mit Bernd in der Stadt spazieren gegangen.

Ich halte mich in Zeitfalten auf – finde verborgene Verstecke der Zeit und koste sie aus. Zeitspalten. Relativität der Zeit. Augenblicke finden, die lang, frei und köstlich sind, sozusagen umsonst, man zahlt keinen Preis dafür.

Dich nicht mehr nötig zu haben, Euch. Schon diese Wärme noch, die Fantasien, aber wieder alleine ins Weite gucken zu können, notfalls auch gehen, sogar wieder mit Freude.

Von einem Schmerz getroffen
fiel ich bis zu den Sternen
kehrte (sank) zurück und fand
das Lächeln auf dem Grunde des Ozeans.

Ab Frühjahr 1985 setzt Sybille Prins ihr Studium und das Referendariat in Osnabrück fort.

In dem Umzug von Dortmund nach Osnabrück sieht sie später einen weiteren sie stark labilisierenden Faktor. An anderer Stelle schreibt sie dazu: »Nach den vielen Umzügen in meiner Kindheit und Jugend fühlte ich mich erstmals an einem Ort verwurzelt und beheimatet. Mein Entschluss, Dortmund zu verlassen und meine Lebenssituation grundsätzlich zu verändern, fühlte sich so an, als wolle ich mich selbst mutwillig aus einem Paradies vertreiben. Aber, so dachte ich, das sei notwendig, um »Erfahrungen zu sammeln«. Dass ich diesen Erfahrungen nicht gewachsen sein könnte, kam mir nicht in den Sinn. Ich hatte auch aus dem Blick verloren, dass der Rest der Welt gar nicht nach den Regeln und Grundsätzen funktionierte, die ich die letzten Jahre gelebt hatte.«

Die bürgerliche und viel rigidere Atmosphäre in Osnabrück erlebte sie zunächst als beengend und sie war geschockt, wie die Arbeit mit behinderten Menschen in der Schule und im Referendariat durchgeführt wurde. Für sie klaffte ein Graben zwischen der Theorie im Studium / bzw. ihren Vorstellungen von der Arbeit und der Wirklichkeit in ihrer Referendariatsstelle.

28.02.1985 Finde alte Hoffnungen und Vorfreuden und Pläne und wundere mich, dass sie überlebt haben und neue Triebe ansetzen. Fahre Ende März nach Moskau, versuche, Russisch aufzufrischen. Freue mich auf das Weite der Reise, neue Eindrücke.

Fange wieder an, meine alten Vorlieben herauszukramen, nachzudenken, Theorien, gerade die schwierigen. Herumspinnen. Fühle mich meinem eigentlichen Leben näher, fast schon drin. Kann mich manchmal fast damit anfreunden. Könnte mich hineinstürzen wie in einen bunten, verwinkelten, orientalischen Basar, in dem es alles zu sehen gibt, was das Herz begehrt. Sollte ich etwa zu meinem Lebenspfad zurückfinden?

Anne und Bernd heiraten schon in zwei Wochen. Die Zeit sich darauf vorzubereiten ist sehr kurz, und so löse ich mich nachts, in schweren Träumen, endlich los, denn nun muss es endgültig sein. Obwohl es eine nie ein- und nie ausgestandene Sache war. Es hinterlässt ein ziemlich tiefes Loch, aber es wird

von meinen eigenen Ideen ausgefüllt, denen ich langsam wieder lerne nachzugehen.

Dunkle Trauerwogen erschrecken mich schon bevor ich ins Bett gehe.
Meine Nächte sind mir ein Schrecken
dennoch mach ich mich auf,
für Euch die vereinbarten Zeichen zu suchen,
und finde
zwei weiße Birken
zwei weiße Berge
zwei weiße Brüste
sanft niederfliegend bin ich erlöst.
Schrei's nicht hinaus, Cassandra
behalte Deinen Jammer für Dich
mache das Unheil nicht wahr
durch Deine Worte
Lass sie wenigstens leben in Unschuld.
und verändere, aber
rufe nicht weh und ach
Ach, Cassandra

Ohne Mantel in Eis und Schnee

Nach der Moskaureise litt sie unter deutlichen psychotischen Anzeichen, deretwegen sie eine Psychiaterin aufsuchte, die eine »depressiv-neurotische Entwicklung« diagnostizierte, Limbatri^l 2 verschrieb und ansonsten viel Spazierengehen empfahl.

09.04.1985 Bin aus Moskau zurück. Noch immer völlig reizüberflutet, fürchte um meinen Verstand. Habe Angst schlafen zu gehen, in welchem Zustand werde ich aufwachen? Habe zeitweise veränderte Wahrnehmungen und finde kaum zu meinen eigenen Gedanken zurück. Morgen sind die Feiertage vorbei – vielleicht geht's dann? Wenn wieder »Alltag« ist?

² Ein Antidepressivum, dass in den 1970er- und 1980er-Jahren häufig verschrieben wurde.

Endlich zugeben, dass ich
die ganze Zeit ohne Mantel in Eis und
Schnee war
noch tiefer also
hinabsteigen, unerbittlich
wo, frage ich
war das Lächeln, das ich gefunden hatte
auf dem Grunde des Ozeans
Tausend Meter tief hinunter.
Sich der Wüste stellen.
Im Nacken das Weinen sitzen.
Sich vor der Einsamkeit
in den Staub knien
wer kann mich dort finden,
welches Wort wird so tief reichen
Fassade kaputt
die Kälte eines ganzen Winters
dringt nun durch
erschreckt nur noch Schutz suchen
nacktes Tier, das seine Seele sucht.
Tablettendumpfheit
eingesperrt in die eigene Leere
letzte Niederlage
Ja, zurück auf der Erde, aber wie.
Um Wärme bettelnd
(immer noch der verschlossene Mund, der sich nicht öffnen lässt)
Die Welt verloren
mit letzter Kraft
an Land gespült. Lebe ich noch?
lasse mich von Fremden mühsam zusammenflicken
lebe ich noch?
Einen gesehen, schlimmer als der Tod
nachträglich
Schrecken in den Gliedern
Ohne Betäubung

immer tiefer hinuntergehen
und die Angst
dort
nichts zu finden
Und wenn ich etwas finde dort,
ein Wort, oder zwei
Wie es nach oben bringen?
Wie lernen, es auszusprechen?
Sehe hilfreiche Hände zu mir herabstrecken
immer noch zu stolz sie anzunehmen?
Das Ende der Bedrohung ist erreicht,
kann nicht mehr davonlaufen,
fröhlich um den heißen Brei
herumtanzen
Und es kam die Zeit,
da die Lieder aufhörten,
und die Menschen wurden stumm,
denn es fanden sich keine Worte mehr.
Und manch einer der Propheten schwieg

Nach etwa 14 Tagen verschwand der für sie äußerst bedrohliche Bewusstseinszustand wieder, und zwar von einer Minute auf die andere. Sie konnte sich wieder der Aufgabenhilfe einer Kindergruppe widmen und den Anforderungen des Referendariats nachkommen.

08.06.1985 *Auf einer Referendarsfreizeit:* Die anderen spielen Spiele, ich lese TZI³.

Seit der Moskau Reise zum ersten Mal wieder positive Gruppenerlebnisse. Langsam, ganz langsam seit letzter Woche kommt der eigentliche Schmerz. Er sitzt zum Beispiel da: Deine Gegenwart vermissen – nicht so sehr um der Zuneigungsgefühle willen, seien sie erlaubt oder unerlaubt. Sondern auf Deine Alltäglichkeit, Deine gewöhnliche Wärme verzichten müssen. In die Welt hinaus treten verwundbar und abhängig geworden in den letzten vier bis fünf Jahren: Jetzt die Freiheit wieder als Geschenk wahrnehmen, und zwar die gan-

³ Themenzentrierte Interaktion, eine von Ruth C. Cohn entwickelte Konzept, das auf effektives Lernen und Arbeiten abzielt – in allen Situationen und Handlungsfeldern, in denen es auf Kommunikation ankommt.

ze Freiheit von Dir, nicht die selbst gehaltene Distanz. Jede Faser spürt es. Üb-
rigens: besser wäre »Euch« statt »Dir«. You know it, don't you?

Es kam bis jetzt noch zweimal vor, dass ich die Tabletten nehmen muss-
te. Kaum etwas erfreut mich, zu nichts richtige Lust. Außer mit Euch zusam-
men zu sein.

Sehe: Habe viele Freiheiten und Möglichkeiten, wie selten zuvor, habe
lange darauf hingearbeitet. Nun kann ich's nicht ergreifen, ungenutzt liegen sie
wie unausgepackte Geschenke. Bin nicht in der Lage Absichten zu fassen, sehe
nicht ihre Notwendigkeit – und das als Lehrerin.

Stell Dir vor Godot kommt – und keiner wartet mehr

Stell Dir vor Godot kommt doch!

(Was würden wir tun?)

Fremde Leute laufen durch meine Gedanken

10.06.1985 Nachts Annäherung der Krankheit, nahm zum Schlafen Tabletten.
Tagsüber keine, trotz Stress wegen Kompaktseminar. Stattdessen: sich auf das,
was ist, einlassen, den Faden nicht verlieren. Und: keine Lust auf »keine Lust«
mehr. Trotz Bocklosigkeit, Resignation, tiefem Loch und Unfähigkeit anfan-
gen, nicht irgendwelchen obskuren Krankheiten das Feld überlassen (woher
diese Kraft, die gar keine ist?) Gefühl wie: trotz (hoffentlich vorübergehender)
Blindheit nach vorne sehen.

13.06.1985 Gestern in Dortmund gewesen. Bernd und Anne besucht. Gestern
und heute leichte Realitätsschwierigkeiten. Größtes Problem: mit so einer Art
von Krankheit fertig zu werden, besonders für jemanden, der, wie ich, sei-
ne Person hauptsächlich auf geistiger Grundlage lebt – tiefer Einbruch, Ge-
fühl, nein Überzeugtheit von der Sinnlosigkeit, keine Bezugs- und Sinnpunk-
te mehr finden. Die ganze Welt wird plötzlich transparent. Gefühl, als hätte
man alles gesehen, was es zu sehen gibt. Daher auch Bedürfnis, zu sterben,
als Endpunkt – und diese extreme Anpassung, die hier gefordert wird. Viel-
leicht ist es deshalb wichtig, Dinge vorher zu durchdenken und zur eigenen
Grundlage zurückzukehren – in einer Arbeit heute gelesen: »Das Selbst als
etwas von der Welt Abgehobenes wahrnehmen« oder so ähnlich. Genau dieses
fällt mir schwer, merke oft keine Abgrenzung mehr, fremde Leute laufen durch

meine Gedanken – Lösung? Keine Tabletten – sich dem zuwenden, was jetzt ist, der jetzigen Gegenwart, ihr Recht geben, dranbleiben, sich auf die – wenn auch zeitweilig entgleitende – Realität konzentrieren. Lust, Witz, Vorandenken, Schärfe – nicht nur Ergebnisse einer anregenden Umwelt, sondern auch grundsätzlich meine Eigenschaften. Sollte sie nicht verleugnen.

In den Nächten
würge ich an meinen Träumen
tagsüber
laufen fremde Gedanken
durch meinen Kopf
und meine Haut
weiß, was ihr fehlt.

Was liegt dem zu Grunde? Vielleicht auch das: aus extremer Ungebundenheit – mit allem Negativen – in eine extrem gebundene Lebensform zu kommen, gleichzeitig aber die vorher vorhandene emotionale Gebundenheit zu verlieren. Worin liegt also das tiefe Loch? Hatte, als ich aus der ersten und schlimmsten Phase raus war, das Gefühl, ein grundlegendes Übel beseitigt zu haben. Scheint noch immer da zu sein. Über Hölderlin gelesen – sein Irrsinn sei eine »Überlichtung des Geistes« gewesen. Er hatte zu viel gesehen und verstanden. Was man manchmal so in alten Büchern finden kann. Also doch vorsichtig weiter suchen nach dem, was es verursacht hat? Was immer wieder Gefühl und Verstand in so fataler Weise voneinander abkoppelt. Angst? Ich spüre sie nicht, aber vielleicht ist sie da. Vor etwas Entsetzlichem? Vielleicht auch. Keiner mehr da, mit und für den ich mich anstrengen kann, nur noch ich.

Habe im Winter während des Katakomben-Live, kaum Tagebuch geschrieben. Vielleicht braucht man sowas als Verankerung und Zentrums punkt, wenn man breit und differenziert leben will, um nicht auseinander zu wuchern. Andererseits – die neue Umgebung hat Anspruch auf mich. Aber ich – kann nur verweigern. Will wegfahren, allein mit dem Zelt.

Vielleicht bist Du das tiefe Loch oder zumindest ein Teil davon.

Sich nicht mehr für das Leben anderer verantwortlich fühlen, sich nicht mehr in sowieso nur halb mögliche Unterstützungen verstricken. Das andere: Wahrscheinlich liebe ich Dich so richtig. Nicht so sehr, um Dich zu besitzen, sondern als Gesprächspartner. Irgendwas in Dir gesehen haben, es herausho-

len wollen. Fast tut es mir leid, dass ich so vorsichtig war, aber man sollte nichts mutwillig kaputt machen, wo man nicht auch wieder heilen kann, oder? (Und mit welchem Recht!)

Sogar sanft und gehorsam geworden, deinetwegen. Und jetzt eine tiefe Angst, dass Du nicht weitergehen wirst, dass ihr niemals das aus Euch herausholen werdet, was darin steckt. Vielleicht werdet ihr glücklich, vielleicht nicht. Ich – brauche es nicht mit anzusehen, aber es ist ein Teil meiner Trauer. Für mich ist wohl die Isolation, in die ich mich freiwillig begeben habe, ganz gut.

Rief Dich an heute, und bin etwas traurig, aber auch bestätigt.– Die Art, in der wir miteinander sprechen, ja, ich mag sie und habe mich an sie gewöhnt, und sie genügt mir nicht. Merke, dass ich mich immer noch verantwortlich fühle für das Gespräch. Aber sollte ich nicht diese Verantwortung einfach ablegen?

Langsam taucht die Richtigkeit meiner Entscheidungen auf umzuziehen. (*Sibylle Prins war von Dortmund nach Osnabrück umgezogen und lebte dort mit Monika, einer Kommilitonin, in einer WG.*) Glaube, wir können uns gegenseitig unsere Freiheit erhalten und nutzbar machen.

Plötzlich
in einem anderen Leben aufwachen
Platsch

Krank und müde
Ob ich den anderen fehle?
Nichts mehr wiederfinden können
Nirgendwo ein etwas oder jemand,
an dem ich meine Liebe anknüpfen kann

In mir Leere. Freue mich auf Urlaub, will alleine mit Zelt nach Belgien fahren.

Fast überwältigend die Fülle eigener, zurückgekehrter Gedanken. Merkwürdige Art der Befreiung – keine inneren Abhängigkeiten mehr – dennoch traure ich den Abhängigkeiten nach.

Das Zimmer allmählich als meine Wohnung akzeptieren.