

Hans-Christian Biller

Kleine Gefühle

Ein Kompendium von A wie Angstweile
bis Z wie Zauderlust

2024

Inhalt

| | |
|-----------------------------------|----|
| Einleitung | 9 |
| Angstweile | 11 |
| Annausea | 12 |
| Antspannung | 13 |
| Auch | 14 |
| Auflichtung | 15 |
| Aufstehetrotz | 16 |
| Ausklicken | 17 |
| Bettfrische | 18 |
| Chuld | 19 |
| Dannjetztgleichlichkeit | 20 |
| Reson | 21 |
| Dingseligkeit | 22 |
| Dunkbarkeit | 23 |
| Fin. | 24 |
| Freundeln. | 25 |
| Fühlschmacht. | 26 |
| Ganik. | 27 |
| Groon | 28 |
| Hamsterradlosigkeit | 29 |
| Heimsee | 30 |
| Hierwigo | 31 |
| Hoim. | 32 |
| Holtrost. | 33 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Ichlichkeit | 34 |
| Jäägo | 35 |
| Japp | 36 |
| Kernstolz | 37 |
| Klack | 38 |
| Kraul | 39 |
| Krumpfigkeit | 40 |
| Lafschott | 41 |
| Leervoll | 42 |
| Lostigkeit | 43 |
| Meinsamkeit | 44 |
| Morgenstilleverträumtsein | 45 |
| Nachfreude | 46 |
| Nachspannung | 47 |
| Nehmseelenschmerz | 48 |
| Nolz | 49 |
| Nontenance | 50 |
| Nuff | 51 |
| Oaa | 52 |
| Ohmoi | 53 |
| Philosofa | 54 |
| Plötzliftigkeit | 55 |
| Prospektwohligkeit | 56 |
| Rerger | 57 |
| Reststolz | 58 |
| Ritleid | 59 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Ruhreich | 60 |
| Rutt | 61 |
| Sansucht | 62 |
| Saugenblicklichkeit | 63 |
| Schleppression | 64 |
| Schmass | 65 |
| Schmekel | 66 |
| Schmusehunger | 67 |
| Schniiieep | 68 |
| Schocklustigkeit | 69 |
| Schrink | 70 |
| Schüchforschheit | 71 |
| Schwups | 72 |
| Seelensattheit | 73 |
| Selbstgüte | 74 |
| Selbstweh | 75 |
| Snoozlichkeit | 76 |
| Sonntagsschwere | 77 |
| Staurigkeit | 78 |
| Stopflust | 79 |
| Strahligkeit | 80 |
| Strass | 81 |
| Streameskummer | 82 |
| Stresshunger | 83 |
| Stücklichkeit | 84 |
| Stummdummheit | 85 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| Symphonia | 86 |
| Tilt. | 87 |
| Trosttrotz | 88 |
| Überhost | 89 |
| Überwindungsstolz. | 90 |
| Uileichterung | 91 |
| Urlaubsgefühle | 92 |
| Urlaubssehnsucht | 93 |
| Urlaubsaufregung | 94 |
| Urlaubsehnhoneymoon | 95 |
| Abreisekummer. | 96 |
| Deuscham | 97 |
| Wachwut | 98 |
| Waldmüdigkeit | 99 |
| Wanab | 100 |
| Wangst. | 101 |
| Wiederlesensfreude | 102 |
| Woduhin | 103 |
| Wurgs | 104 |
| Wurmstolz | 105 |
| Wutseligkeit | 106 |
| Wuwut | 107 |
| Zauderlust | 108 |
| Über den Autor. | 109 |

Antspannung

Antspannung entsteht, wenn man sich unbedingt entspannen muss

In der Mitte entspringt ein Fluss, an seiner Quelle blüht der Lotus, und darunter liegen bergeweise Termine, Präsentationen, Deadlines und Verpflichtungen. Der Alltag ist der pure Stress, da sehnen wir uns nach Entspannung wie der Kettenraucher nach einer Zigarette inmitten eines Interkontinentalflugs. Und dann, vielleicht zwischendrin, ergeben sie sich die 10 bis 15 Minuten, in denen wir endlich mal die Seele baumeln lassen, mit dem inneren Kind spielen oder achtsam eine Stulle kauen können. Jetzt heißt es, die Zeit nutzen. Und schon ist sie da, die Antspannung. Es tritt vor allem bei Menschen auf, die keine Zeit haben, mal abzuschalten – und es genau deswegen tun müssten. Statt mit jedem tiefen Atemzug ganz langsam abzuschalten, wollen wir die maximale Entspannung aus minimaler Zeit herausholen und stressen uns nur noch tiefer in die Ausweglosigkeit.

Nur gut, dass wir die Antspannung ganz schnell mit ein paar eiligen Telefonaten und wichtigen Terminen wieder abbauen können.

Hamsterradlosigkeit

Das Gefühl, im Hamsterrad zu stecken

Es gibt zwei Arten im Hamsterrad »voranzukommen«: Rennen, dann hat man immerhin das Gefühl, dass es bergauf geht, ist aber anstrengend. Schleichen, dann erkennt man zwar, dass man auf der Stelle tritt, ist aber eher deprimierend. Wie auch immer dein Modus im Hamsterrad aussieht, sobald sich die Hamsterradlosigkeit einstellt, stehen alle Zeichen auf Exit. Es ist schließlich sinnentleert, wenn man einfach nicht vorankommt und Kollegen, Eltern, Chefs und alle anderen inneren und äußeren Antreiber auch noch Druck machen, auf die Überholspur zu gehen. Doch tröste dich: Dank der Hamsterradlosigkeit bist du dir deiner Lage immerhin bewusst. Dies ist der erste Schritt auf dem Weg zum Ausbruch! Jetzt bloß nicht Anlauf nehmen (Energieverschwendung), sondern einen Gang zurückschalten, aussteigen und dir in aller Ruhe klar werden, wohin deine Reise gehen soll.

Solltest du dich jetzt auf einmal wie in einem Hamsterkäfig fühlen – keine Sorge, wenn du es aus dem Hamsterrad geschafft hast, können dich ein paar Gitterstäbe nicht mehr aufhalten.

Die Leere, die bleibt, wenn wir uns nur ablenken, statt wirklich Trost zu suchen

Manchmal kann es passieren, dass wir uns traurig fühlen und nach einem schnellen Trost suchen. Vielleicht greifen wir zu einer Tafel Schokolade oder gehen shoppen, um uns abzulenken. Doch oft bleibt ein seltsamer Nachgeschmack, der sich nicht einfach wegschlemmen oder -kaufen lässt: ein Gefühl, das man »Holtrost« nennen könnten. Es ist das buchstäbliche trostlose Gefühl, das aufkommt, wenn wir nur oberflächlich auf uns eingehen und unser Innerstes dabei vernachlässigen – wie bei einem weinenden Kind, das ein Gummibärchen in den Mund gesteckt bekommt, statt in den Arm genommen zu werden. Wir fühlen uns zwar für einen kurzen Moment besser, bleiben letztlich aber mit unserem Schmerz allein.

Also, wenn du dich mal wieder mit einem Stück Schokolade trösten möchtest, denke daran: Es ist okay, sich kurzzeitig etwas Gutes zu tun. Aber vergiss nicht, dass echter Trost von innen kommt und es manchmal wichtig ist, sich selbst in den Arm zu nehmen.

Wenn man sich im Kontakt mit den Eltern schon nach kurzer Zeit wieder fühlt wie zwölf

Du schließt die OP am offenen Herzen ab und nähst dich selber zu, du landest den Helikopter bei Windstärke 12 auf einem Kleeblatt, du überzeugst knallharte Geiselnehmer per Augenkontakt vom Aufgeben – keine Frage: Du bist ein gestandener Mann oder eine gestandene Frau. Es sei denn, du kommst nach Hause.

Nach Hausehause.

Wir können es im Leben so weit gebracht haben, wie wir wollen, sobald wir bei Mama und Papa durch die Tür kommen, fühlen wir uns wieder wie zwölf. Mutter belehrt uns in Ernährungs- und Partnerschaftsfragen, während Vater uns mit prüfenden Blicken mustert, nur um sich dann mit einem sachten Kopfschütteln wieder der Zeitung zuzuwenden. Dieses Gefühl ist wie ein Gummiband, je weiter du versuchst, dich von dem Bild zu entfernen, das deine Eltern in dir sehen, desto schmerzhafter schnallt es zurück und katapultiert dich direkt in die pickligste Phase deiner Pubertät.

Wie gut, dass man die Tür, die immer für einen offen steht, dann auch wieder hinter sich schließen darf.

Die Sehnsucht nach einem Leben, das man nicht mehr, noch nicht oder auch niemals führen wird

»Es gibt kein richtiges Leben im falschen« ist ein viel bemühtes Zitat von Adorno. Sicherlich wird sich der Frankfurter Philosoph bei diesem Satz etwas gedacht haben – schon aus beruflichen Gründen. Und sicherlich wird es genug Leser:innen geben, die wissen, was er sich dabei gedacht hat. Doch lassen wir das Denken an dieser Stelle mal beiseite und stellen uns die eigentliche Frage, die da lautet: Wie fühlt sich das an?

Selbstweh in seiner intensivsten, melancholischsten und chronischen Form ist ein nach innen gerichteter Schrei nach einem anderen Leben. Ein Schrei, der in uns verstummen, nachhallen und vibrieren kann, der von den Wänden unserer Seele abprallt und uns mitunter wünschen lässt, innerlich zu ertauben. Doch es muss nicht immer so dramatisch sein. Selbstweh kommt manchmal auch ganz beiläufig daher und klopft zwischendurch im Alltag an. So wie wir auch im schönsten Urlaub mal Heimweh bekommen oder uns, umgekehrt, an grauen Herbsttagen voll Fernweh in Richtung Süden sehnen, müssen wir das Gefühl nicht allzu nah an uns heranlassen. Meistens reicht es, wenn wir es als Hinweis nutzen, mal wieder etwas mehr für uns selbst zu tun.

Bist du noch da?

Das Gefühl der Überforderung im Versuch, ein gutes Leben zu führen

Du sollst achtsam mit deinen und den Gefühlen deiner Mitmenschen umgehen und bitte immer Ich-Botschaften senden. Auf jeden Fall musst du auf die Umwelt achten und nachhaltig leben. Lies' doch mal ein Buch über gewaltfreie Kommunikation! Warum legst du kein Sabbatical ein? Es geht darum, Verständnis aufzubringen – und Frustrationstoleranz. Es ist wichtig, lebenslang zu lernen und anpassungsfähig zu sein. Resilienz! Führe ein Dankbarkeitstagebuch! Eine Psychotherapie könnte helfen. Wie oft meditierst du? Du solltest an deiner Ambiguitätstoleranz arbeiten. Du darfst die aktuellen gesellschaftlichen Diskurse nicht aus den Augen verlieren. Das Gendersternchen nicht vergessen! Du musst dich auch mal belehren lassen. Was bedeutet das auf der Beziehungsebene? Mach es anders als deine Eltern. Sei ein Individuum. Sei Teil der Gemeinschaft. Kauf in der Nachbarschaft. Digital Detox! Verwirkliche dich selbst. Tracke deine Fortschritte. Und deinen Schlaf. Yoga. Ernähre dich gesund, und leg dein Geld an, bevor die Inflation es auffrisst. Gibt's das auch unverpackt? Bleib auf dem Laufenden. Grenze dich ab! Nimm die Bedürfnisse anderer wahr! Finde inneren Frieden. Sei auch mal wütend. Trau dich! Sei brav! Optimize dich selbst – aber bleib bei dir.

Schön, wenn du das alles schaffst. Noch schöner, wenn du das alles gar nicht schaffen musst.