



Eis essen für die Seele

Warum der Smalltalk besser ist als sein Ruf

Tod, Pest und Teufel – wenn man mit den komplizierten Fragen seines zerfahrenen Lebens zu tun hat, scheint es einfach keinen Sinn zu machen, sich mit anderen Menschen zu unterhalten. Doch weit gefehlt – der oft so banal erscheinende Small Talk kann ein wichtiger Schritt zur Auflösung vieler Probleme sein.

Was haben wir für ein schönes Wetter heute, was gibt es bei Aldi im Angebot – oberflächlicher können Kontakte unter Menschen gar nicht sein, scheint es auf den ersten Blick. Umso schmerzhafter ist diese Erfahrung, wenn man selbst mit ganz anderen Themen beschäftigt ist, sei es Gewalt oder Tod, Schmerz und Leid, die einem widerfahren sind. Die Welt scheint einfach nicht gemacht zu sein für schwerwiegende Themen des Lebens, alles nimmt seinen plätschern den Gang und es finden sich einfach keine Antworten, so sehr man auch grübelt. Wie können einen da schon andere Menschen weiterhelfen, deren Horizont anscheinend nicht über die Wettervorhersage von Morgen hinausreicht? In der Verzweiflung finden sich einfach keine Antworten. Doch ganz so trostlos ist diese kleine, nur anscheinend banale Welt der zwischenmenschlichen Kommunikation gar nicht – in ihr verbirgt sich ungeahnte Schönheit und zudem zahlreiche Möglichkeiten. Möglichkeiten freilich, derer man sich erst bewusst werden muss, um sie auch nutzen zu können.

Kleine Worte – große Bedeutung

Wenn es ums Wetter geht, geht es eigentlich gar nicht ums Wetter. Es geht nicht um die Wolken, es geht nicht um den Sonnenschein – es geht darum, miteinander zu kommunizieren. Der Mensch ist an sich ein soziales Wesen und braucht den Kontakt zu anderen Menschen. Im Gegensatz zu einer Katze, die stundenlang umherstreuen kann, ohne einer anderen Katze zu begegnen, brauchen Menschen andere Menschen. Sie brauchen sich nicht etwas nur dann, wenn jemand krank ist und Pflege braucht, jeder Mensch braucht ein gewisses Maß an Kontakt zu seiner Umwelt, ein gewisses Maß an Gemeinschaft, einfach, um nicht zu veröden. Die Katze braucht das Revier, der Mensch den Kontakt. Zu wissen, dass jemand da ist außer ihm selbst. Selbst der härteste Einzelkämpfer braucht andere Menschen – freilich nur, um dann im Streit gegen sie anzutreten. Doch das ist nur ein Extrem: Schon in der Steinzeit haben Menschen in Gruppen zusammengefunden, um besser in der Wildnis überleben zu können. In den Städten, den Betonschungeln, ist es nicht anders – auch hier finden Menschen zusammen, in Volkshochschulkurse, Gesangsgruppen, Gemeindegärten. Der Mensch braucht einfach den menschlichen Kontakt. Und diesen Kontakt holt er sich über Gespräche. Affen, die nicht sprechen können, lausen einander und ziehen sich

stundenlang die Läuse aus dem Fell. Sie verschaffen sich ihr soziales Vergnügen auf andere Weise. Die Sprache ist also nicht nur ein fahles Werkzeug, um gegenseitig trockene Informationen auszutauschen, wie dies vielleicht früher in der Schule der Fall war, sondern sie ist ein vielseitig einsetzbares Instrument - und kann manchmal einfach nur der sozialen Fellpflege dienen. Leben ist in den meisten Fällen halt nicht Kampf, sagt dazu ein kluger Spruch, Leben ist Kommunikation.

Der tiefe Sinn des Oberflächlichen

Das Wetter ist nur die Einstiegsdroge. Sind sich Menschen sympathisch, geht man zu anderen Themen über. Was bei den Nachbarn so los ist, welche Hobbys und Interessen man gemeinsam hat - man wird schon privater. Der Smalltalk dient nicht überwiegend dazu, das Wetter vorherzusagen, das wäre in den Nachrichten vermutlich zuverlässiger zu erfahren, sondern um sich gegenseitig Zeichen der Sympathie auszutauschen. Kleine soziale Streicheleinheiten werden ausgetauscht, um das soziale Klima des Miteinanders aufrecht zu erhalten. Der Smalltalk dient also, mal ganz abgesehen davon, dass er auch wirklich großen Spaß machen kann, ganz allgemein der sozialen Klimapflege. Man vergewissert sich sozusagen dessen, dass der andere kein Untier ist und man mit ihm gut zusammenleben kann. Ein friedlicher Austausch auf neutralem Boden, um im Kontakt mit der Umwelt zu bleiben. Schwerwiegende philosophische Fragen sind auf diesem Territorium vermutlich fehl am Platze, aber was kann es schaden, mal ein bisschen übers Fernsehprogramm oder die neuesten Ereignisse in der Nachbarschaft zu plaudern? Vielleicht hat der andere ja sogar den einen oder anderen Tipp, was man sich anschauen könnte. Oder der nächste Tipp gilt einem guten, billigen Speiselokal in der Nähe, was Ihre Lebensqualität steigern kann. Smalltalk erschließt die große Welt schon im Kleinen.

Probleme und Smalltalk

Obwohl Smalltalk nicht die Rennstrecke ist, auf der große und problematische Fragen geklärt werden können, hat der Smalltalk doch seinen Reiz. Sucht man den Kontakt zu Menschen, weil man sich einfach mal einsam fühlt oder langweilt, kann ein kurzer Smalltalk schon etwas gegen die gedrückte Stimmung tun. Gerade wenn einen schwerwie-

gende Probleme drücken, kann das wohldosierte Stückchen Normalheit, das im Smalltalk Einzug hält, etwas von diesen Problemen ablenken. Der Kopf wird wieder freier, ohne dass man sich bei den Gesprächsthemen überanstrengen müsste. Smalltalk kann wie eine erfrischende Dusche für den überhitzten Kopf sein, der sich ohnehin schon so sehr im Kreise dreht, dass er keine Lösung mehr finden kann. Vielleicht ist Ihnen auch schon mal aufgefallen, dass man die besten Lösungen für ein Problem findet, wenn man *nicht* mehr daran denkt. Die besten Ideen haben berühmte Persönlichkeiten, sagt man, ohnehin unter der Dusche. Das hängt damit zusammen, dass das Unterbewusstsein besser arbeiten kann, wenn es von Verstand nicht ständig angetrieben wird. Smalltalk ist also nicht eine atemlose Flucht ins Öde, sondern eher die rettende Tür in ein bisschen Normalität, die man so schnell aus den Augen verliert. Und vielleicht ist es ja auch ganz erholsam, mal ein paar wenig anstrengende Themen anzusprechen und nicht gleich Ansprüche an ein Gespräch zu stellen wie ein Gutachter von der Industrie- und Handelskammer. Und vielleicht tut Ihnen ja ein nettes Kompliment wegen ihres hübschen Kleides in Wirklichkeit besser als die Lektüre von zwanzig Seiten Freud und Kant. Wenn man ausgehungert ist, braucht man halt ein Brötchen, und nicht unbedingt ein Fachbuch über das Bäckereihandwerk, um satt zu werden, und wenn man mal ein paar nette Worte braucht, ist der Smalltalk ein recht sinnvolles Mittel, ein wenig mit seinen Mitmenschen in Kontakt zu treten. Grade, weil es mal nicht um die ganz großen Fragen des Lebens geht, macht Smalltalk immer wieder einen Sinn. Grade, wenn sie von ihren Problemen aufgefressen werden, kann eine normale Plauderei sie daran erinnern, dass es noch viel mehr auf dieser Welt als nur die Sorgen und Fragen, die Sie grade beschäftigen. Dabei geht es nicht darum, seine Sorgen und Nöte zu verdrängen oder zu ignorieren – aber hin und wieder kann eine Pause ganz gut tun. Früher wurden Menschen, die Probleme nicht ernst nahmen, einfach von diesen Problemen aufgefressen – zum Beispiel, wenn es sich um einen Löwen handelte, der grade Appetit hatte. Deswegen ist es wohl in unseren Genen veranlagt, dass Probleme und Sorgen immer die erste Priorität haben. Bei einem Löwen, der nach zwei Stunden wieder abzieht, machte das auch noch Sinn. Aber in der heutigen Zeit, wo es wenige reale Lebensgefahren gibt, dafür aber viele soziale Sorgen, kann das zu Schwierigkeiten führen. Wenn ihr Hartz-IV-Antrag erst in vier Wochen bearbeitet ist, sollten Sie nicht für vier Wochen mit Existenzängsten im Bett liegen bleiben müssen. Leben ist das, was zwischen den einzelnen Katastrophen passiert. Unser Unterbewusstsein meldet sich oft mit einem „Alarmstufe rot, ein Problem, alle anderen Aktivitäten einstellen und Problem sofort lösen.“

Doch dieser Mechanismus schadet oft mehr als er nutzt, einfach, weil man zu Leben vergisst. Aus dem Leben mit dem Problem wird ein Leben *für* das Problem. Und es macht viel Sinn zu verhindern, dass der Löwe der Sorgen unsere Seele mit Haut und Haaren frisst.

Smalltalk und Freiheit

Smalltalk ist ein billiger und nützlicher Weg, mal ein wenig von seinen Sorgen wegzukommen – und damit ein großes Stück Freiheit. Es kann manchmal ganz schön befreiend sein, mal *nicht* über seine Sorgen zu reden, mit denen man ohnehin schon jede Minute des Tages beschäftigt ist. Sie müssen nicht unentwegt hoch-intellektuelles Zeug von sich geben, um im Smalltalk akzeptiert zu werden. Smalltalk ist kein Krieg der Geister, kein Diskussionsforum und keine Arena, in der man sich beweisen muss – Smalltalk ist einfach Smalltalk, ein bisschen Austausch und ein bisschen gegenseitige Akzeptanz. Smalltalk kann erfrischend und bereichernd sein, und vielleicht können Sie ja auch sogar die eine oder andere Bemerkung ihres Gegenübers als Inspiration gebrauchen. Vielleicht war der Tipp mit dem Sonderangebot bei Aldi doch gar nicht so schlecht. Doch selbst, wenn der angepriesene DVD-Player nicht in ihr Budget passt, ist das kein Grund zu schmollen – immerhin ist der Tipp des anderen ein Zeichen des Wohlwollens und gemeinsamer Sympathie. Kleine Gesten zeigen oft mehr als große Worte. Man muss es halt nur zu erkennen wissen. Oft verbergen sich hinter scheinbar oberflächlichen Reden wirklich nette und sympathische Menschen, die genau wie Sie erst entdeckt werden wollen. Werden Sie vom streitbaren Kämpfer zum Entdecker - so banal die alltäglichen Dinge auch wirken mögen, in Wirklichkeit sind sie es gar nicht... hinter ihnen verbirgt sich oft, im Kleinen, das Große und Schöne an der Welt. Es will nur gefunden werden zwischen den großen und komplizierten Fragen des Lebens.



Sich selbst entdecken im Smalltalk

Gedanken, die im Kopf kreisen, drehen meistens immer die gleichen Runden. Einmal komplett durchdacht, wiederholen sich viele Gedankengänge gebetsmühlenartig. Gedanken sind wie eine Suppe, die nie anders schmecken wird – egal, wie lange man auch umrührt - wenn nicht mal eine Zutat von außen zugeführt wird. Der ungezwungene Kontakt zu

anderen Menschen kann dabei beruhigend und auch inspirierend wirken. Dabei geht es nicht immer darum, grade die Fragen zu klären, die Ihnen so brennend auf den Schultern lasten und Ihnen die Konzentration rauben – vielleicht entdecken Sie dafür im anderen einen Menschen, der sich für die gleiche Musik interessiert wie Sie oder die gleiche Sendung im Fernsehen schaut. Über diese Themen kann Ihnen mal für eine halbe Stunde die Last verloren gehen, die Ihnen auf die Schulter gebunden ist, und vielleicht entdecken Sie ja sogar, dass Sie viel, viel mehr sind als nur die Summe Ihrer Probleme. Und auch der Urlaub, von dem der andere berichtet, ist gar nicht so uninteressant, wenn man sich dabei vorstellt, selbst in der Sonne gelegen zu haben. Mal ganz abgesehen davon, dass man von seinem Gegenüber auch viel lernen kann, ohne gleiche eine große Diskussionsrunde zu eröffnen. Wenn Smalltalk auch nicht der große Lösungsbringer für alle Lebensfragen ist, so ist er doch ein wenig Eis essen für die Seele.

Kleine Philosophie des Smalltalks

Glücklich zu sein ist nicht den Reichen und Schönen vorbe-

halten – aber in unserer Kultur regiert immer die die Religion des Größer, Schöner, Weiter, des Strebens nach Erfolg: Wer unten steht, muss unglücklich sein. Wer kein dickes Auto fährt, kann als Mensch nichts taugen. Auch muss man unglücklich sein, wenn man sich nicht alles kaufen kann. Doch hinter diesen Konsumbotschaften, arbeite dich wertvoll, kauf dich glücklich, steht etwas ganz anderes: Ob arm oder reich, der Mensch braucht nicht den modernsten LCD-Fernseher und das dickste Auto, der Mensch braucht in erster Linie den Menschen – egal, ob am Lagerfeuer oder auf der Luxusjacht. Die Themen ändern sich, doch die Gespräche bleiben. Viele Menschen jagen dem Erfolg nach, um die Leere, die sie erfüllt, eine Weile zu vergessen und jagen den großen Traum vom perfekten reichen Leben, um dann festzustellen, dass es auch dort, wo sie hinkommen, Probleme, Krisen und Krankheiten gibt – sie sind reicher, aber nicht unbedingt glücklicher als Sie. Umgehen Sie die Million auf dem Konto und fangen Sie schon heute an, ihr Glück im Kleinen zu finden. Manchmal ist ein gutes Gespräch nur ein Lächeln weit von Ihnen entfernt. Lumbatriedel

Matthias Seibt Nebenwirkungen Solian (Amisulprid)

Folge 4 aus der Reihe: Nebenwirkungen häufig verordneter Psychopharmaka

Da Psychiater/innen ihre Patient/inn/en systematisch über die Risiken der Psychopharmaka belügen, werde ich unerwünschte Wirkungen häufig verordneter Psychopharmaka hier mitteilen. Quelle ist die Arzneimitteldatenbank des Arznei-Telegramms, Stand 12-2006.

Sehr häufig (d.h. bei mehr als 10% der Konsument/inn/en); drei Nebenwirkungen verzeichnet: Angst 11%, extrapyramidale Symptome (= Bewegungsstörungen) 22%, Schlafstörungen 14%

Häufig (d.h. bei 1-10%); 17 Nebenwirkungen verzeichnet: Akathisie (= Sitzunruhe) 1-10%, Brechreiz, Einschränkung des Reaktionsvermögens, Erbrechen, Erregungszustand 4%, Galaktorrhö (= Milchfluss) 4%,

Gewichtszunahme 3%, Hypokinese 1-10%, Magen-Darm-Störung, Müdigkeit 5-10%, Nervosität 2%, Obstipation (=Verstopfung), Rigor 1-10%, Speichelfluss 1-10%, Tremor 1-10%, Übelkeit, Unruhezustand 5-10%

Gelegentlich (d.h. bei 0,1 bis 1%) 6 Nebenwirkungen verzeichnet: Amenorrhö (Ausbleiben der Menstruation) 0,9%, Hyperprolaktinämie (Erhöhung des Prolaktinspiegels), Menstruationsstörung 0,9%, Mundtrockenheit, orthostatische Hypotonie (bei Wechsel in die aufrechte Körperlage (Orthostase) auftretende Regulationsstörung des Blutdrucks), Schwindel

Selten (d.h. bei weniger als 0,1% der Konsument/inn/en); sieben Nebenwirkungen verzeichnet: Dystonie – akute,

Hypotonie (niedriger Blutdruck), Koma, Krampfanfälle, malignes neuroleptisches Syndrom, Rhabdomyolyse (Auflösung quergestreifter Muskelfasern), Torsade de pointes (spezielle Form einer Herzrhythmusstörung)

Ferner: (d.h. ohne Einstufung) 23 Nebenwirkungen verzeichnet, eine Auswahl: Allergische Reaktion, Blickkrampf, Blutdruckabfall, Dyskinesie, EKG-Veränderungen – dosisabhängige QT-Verlängerung, Fieber – hohes, Impotenz, Orgasmusstörung, Parkinson-Syndrom, Schiefhals, Spätdyskinesie, Zungenschlundsyndrom

100 Tabletten zu 50 mg kosten 55,74 €. Pharmaforschung ist teuer, aber ein Menschenleben ist unbezahlbar.