

**Barbara Kulla und Helmut Maxen heirateten 1963**



## Kleine Foto – Dokumentation einer Familiengeschichte

von Christian Maxen

\*) Als Bild-/Fotomaterial fand ausschließlich eine Auswahl an Dias, aus dem Nachlass von Vater Helmut Maxen Verwendung. Diese wurde durch Sohn Christian, in Recherche seiner frühkindlichen Geschichte, Weihnachten 2014 erstmals nach Jahrzehnten gesichtet. 1.700 Stück zu Ostern 2015 digitalisiert, gedreht, gespiegelt und gewendet und zu Weihnachten 2015 den Schwestern Claudia & Carola in Kopie übergeben. Sie standen zur Ansicht (auf einem Notebook) bei einem familiären weihnachtlichen Beisammensein, im kleinen familiären Kreis.

\*\*) Mutter Barbara – die die Bilder selbst nach ~40 Jahren erstmals wieder sah, äußerte am drauffolgenden Tag – nachdem Sie am Vortag eines der Bilder (vgl. S.8, 1970) sah - dass sie ihn, Christian, nun verstehe. Christian 'erlitt' darauf hin einen 'Nervenzusammenbruch', „...musste den Raum verlassen, bin raus vor die Tür, eine Zigarrete rauchen gegangen, dann kamen die Tränen, eine unglaublich tiefe Trauer brach da aus mir 'raus, .. und ich dachte immer, dass eher eine unbändige Wut zum Ausdruck käme – wenn ein frühkindliches Trauma einmal aufbräche.“

In Anlehnung an Alfred ADLER und andere Größen aus der Geschichte der Psychologie - ist die vorliegende Arbeit aus Sicht einer dritten Person verfasst.

Gewidmet ist die Dokumentation – natürlich meiner Familie

Christian Maxen

BERLIN, 13. Januar 2016

## .. Sie haben drei Kinder: Claudia, Carola & Christian



Claudia & Carola sind  $3\frac{1}{2}$  Jahre +  $2\frac{1}{4}$  Jahre älter als Christian – unten im Bild – der mit Melone!  
Mit Mutter Barbara, Karneval 1968.

Solange es nur um den Stuhl ging ..



Mutter Barbara ist 1939 geboren, ausgebildete Musiklehrerin (Cello, Klavier) und Tochter von Ursula & Hans Kulla <[https://de.wikipedia.org/wiki/Hans\\_Kulla](https://de.wikipedia.org/wiki/Hans_Kulla)>, als Älteste von sechs Kindern.

Mutter Barbara erzählt, dass die Hebamme bei Christian's Geburt nachgeholfen habe, indem sie die Fruchtblase aufgestochen hätte. Christian ist vorstellbar – erstens, dass er mit seiner Geburt gerne bis Sonnenaufgang zu begrüßendem Vogelgezwitscher gewartet hätte (er wurde um 2:25 Uhr morgens geboren)– und zweitens, dass er sich auf das rege Leben - was er vorgeburtlich bereits mitbekommen haben mag und ihn erwartete - gefreut hat.



Bild links: Mutter Barbara und Claudia mit klein Carola

Bild rechts: Vater Helmut mit Claudia & Carola, vor Christians Geburt

Vater Helmut's original Mutter verstarb im Alter von ~36 Jahren, als Helmut 6 Jahre alt und sein kleiner Bruder 3 Jahre waren. Deren Vater (Opa väterlicherseits, hieß auch Christian Maxen) hatte schon zu Vorkriegszeiten nur noch einen Arm. Oma Else nahm sich so-zu-sagen, der beiden Jungs, Helmut & Heinrich und ihres Vaters an. Oma verstarb mit 93 Jahren 1998, gepflegt und begleitet durch die Frauen ihrer Söhne zu Hause. Opa väterlicherseits starb mit 56 Jahren, im Jahre 1953 (Herz). Der Opa mütterlicherseits verstarb im Alter von 45 Jahren im Jahr 1956 (Herz). Omama mütterlich starb 1978, mit 68 Jahren (Krebs).

Christian, Carola und Claudia hatten 4 Onkel und eine Tante mütterlicherseits – und einen Onkel väterlicherseits. Alle Drei wurden getauft und hatte je einen Patenonkel und eine Patentante.

Bild rechts: Mutter Barbara mit Christian auf dem Arm, Carola und Claudia, bei Tantes Hochzeit.

Heute ist Christian selbst fünffacher Onkel. Durch Schwester Claudia mit einem Sohn – und Schwester Carola mit 2 Töchtern und 2 Söhnen. Die jüngere Carola war ein wenig schneller, als die ältere Claudia, mit Hochzeit und Kind - deren erste Kinder 1987/88 geboren wurden – gerade, als Onkel Christian nach Berlin gegangen war. Er ist sich seiner Rolle als Onkel bewusst. Idealisierte Idolbilder der Nichten & Neffen des Onkels in Berlin haben sich überlebt und sind im positivsten Sinne zerstört.



Vater Helmut war Familien-Oberhaupt, Autorität, doch offen kritisch, 70er Jahre liberal politisch. Mit seiner Familie treuer sonntäglicher Kirchgänger und Jan Hofer's Internaler Frühschoppen Hörer (heute Presseclub). 1931 geboren, lernte er ab 1946 das Bäcker- und Konditorrei Handwerk bis zum Meister und wurde dann Berufsschullehrer für mehrere Generationen Bäcker\* und Konditor\*innen im Bergischen Land, Remscheid, Wuppertal und Solingen.

Mutter Barbara berichtet, dass Christian sich auf dem Hosenboden (Gesäß) fortbewegte und aus dem Sitzen heraus aufstehend, das Gehen lernte – in dem er sich an Gegenständen hoch zog.



Rechts im Bild oben, Mutter von Mutter Barbara - Omama genannt - zu Besuch 1968

## Umfeld

Die Siedlung Laiken <<http://laiken.de>> liegt am Rande von Solingen, NRW. Sie besteht aus 42 Einfamilienhäusern – Im Laiken von 1967 gab es etwa 40 Kinder. Sie ist eine Sackgasse, mit Wendekreis, Garagenhof und Spielplatz, die nach Generationenwechsel - heute durch etwa 20 Kinder wieder rege bespielt und belebt ist.



Christian vor dem Elternhaus – Beobachtung von Sozialverhalten



Christian – erste Erkenntnisse über Soziale Interaktion.

In der Familie Maxen gab es ein Laufstallchen, das für alle Kinder benutzt wurde.

Christian weit nicht, ob er das Laufstallchen eher als eingesperrt Sein empfand – oder als Schutz, vor seinen Schwestern – wahrscheinlich beides.

Christian vermutet, dass jede Gefühlsregung oder sonstige Äußerungen von ihm - wenn „die Mädchen“ nicht mit sich selbst beschäftigt waren – unter ihrer Beobachtung stand. So dass er sich lieber ruhig verhielt und vor sich hin beschäftigte - als auf sich aufmerksam zu machen, was ihn dann im Zentrum aller Aufmerksamkeit überfordert hätte. Ob seine Schwestern ihn „als Puppe missbraucht“ haben, weit er nicht.

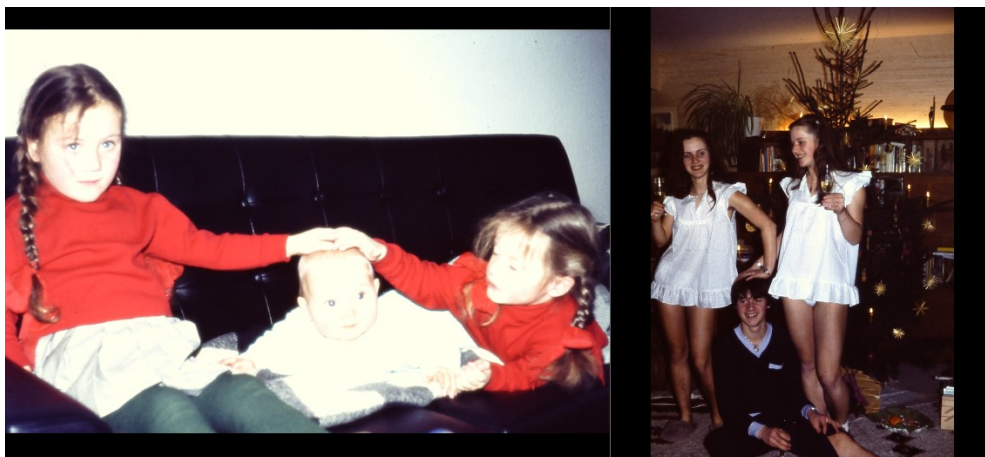
Bild Claudia ~1964/65



Mutter Barbara berichtet – dass sie froh war, dass Christian ein ruhiges Kind gewesen sei, keine Widerworte gegeben habe...



..., dass er andererseits jedoch nachts mit den Zähnen knirschte.



Seine erste Freundin (1984-1990) berichtet, dass man ihm nachts, im Falle von Zähne knirschen, nur die Hand auf Kopf/Stirn zu legen brauchte – woraufhin er mit dem Zähneknirschen aufhörte.

1969 Urlaub Autobahn Rastplatz



1970, Herbstferien:



1971, Herbstferien:





Christian: „Mein 'automatisches Verhalten' ist wesentlich frühkindlich (oder auch geburtstraumatisch) geprägt durch das Verhältnis zu meinen Schwestern - bzw. ihrem Verhalten mir gegenüber - selbstdiagnostisch sind Abwehr äußerer Einflüsse bis hin zur Verweigerung, Leben und Leid bestimmende Resultate daraus.“

„Erste erinnerte Verweigerung ist die, mir Namen und Zuordnung von Farben nicht merken wollen. "Wieso soll ich mir merken (benennen können), dass der Himmel blau ist und die Wiese grün? Du siehst doch, dass der Himmel so ist und die Wiese so, und ich sehe das auch - also darüber müssen wir doch nicht reden!" Meine Eltern überlegten, mit mir zum Arzt zu gehen, um mich auf Farbblindheit untersuchen zu lassen (das hat mich derart beeindruckt [unter Druck gesetzt], dass ich mir das ganze Ereignis merken konnten).“



Christian hat das Gefühl, dass die Zeit, in der die Schwestern in die Schule kamen, erst Claudia, ein Jahr später Carola, eine besondere und befreiend war.

## Schlaf

Manchmal, etwa bis zum Alter von 5/6 Jahren, wachte Christian durch beängstigende Alpträume nachts auf und schrie unaufhörlich – bis ein Elternteil aus dem Schlaf geweckt – sich zum Trost um ihn kümmerte, mit ihm aufs Klo ging und wieder zu Bett brachte.

Christian hat bis zu seinem 10/11 Lebensjahr wieder-und-wieder nachts im Schlaf ins Bett gemacht.

Er knirscht nachts mit den Zähnen. Seine erste Freundin, Liebe und 6 jährige Beziehung (1984-1990) berichtet, dass man ihm des nachts im Falle von Zähne knirschen nur die Hand auf Kopf/Stirn zu legen brauchte – woraufhin er für diese Nacht mit dem Zähneknirschen aufhörte.



Als Christian 5/6 Jahre alt war, wehrten sich die Schwestern Claudia & Carola dagegen – von ihm pauschal als „Die Mädchen“ bezeichnet zu werden. Er willigte ein, im Wiederholungsfalle eine Strafe von 2 Pfennigen zu akzeptieren.



1970



## „Busenfreund“

Er hat sehr langsam gesprochen, als er in Schule kam. Aber das besserte sich nach Aussage der Mutter schnell. Sie vermutet, dass er unter Druck geraten war.



Ein Jahr vor ihm kam sein „Busenfreund“ Stefan in die Schule; ein Jahr älter, als Christian selbst - während Christian einmal wöchentl. eine „Vorschule“ besuchte, um ein Jahr später, zu jung doch ausnahme-genehmigt eingeschult werden zu können.



Stefan & Christian verbrachten jede freie Minute miteinander. Ihr Umfeld war eine Einfamilienhaus-Siedlung – die genau zu Christians Geburt 1967 gerade bezogen war.

Als Stefan aufs Gymnasien konnte, ein Jahr bevor Christian auf die Hauptschule wechselte – löste sich die Freundschaft schnell. Er ist heute Dr. für irgendwas mit Wirtschaft, mit Frau und zwei Kindern und allem drum und dran.



Christian hat keine Erinnerung an Situationen auf dem Schulhof der Grundschule, die beide in unterschiedlichen Klassen besuchten. Christian vermutet, dass keine Klassen-(Jahrgang-) übergreifenden sozialen Kontakte auf dem Schulhof stattfanden.

Christian ist kein Vorreiter – er läuft nicht vor (hat keine Führungsqualitäten); diese Aufgabe hatte der ein Jahr ältere Freund Stefan inne.

Christian: „.. jahrelang verdrängt waren wenige (2 oder 3) Auftreten von Jähzorn, das totale Ausrasten, wenn man mich "bis zur Weißglut trieb, auf die Palme brachte, .. bis aufs Blut reizte.. bis ich rot zu sehen begann." Das letzte Auftreten war im Alter von 8 oder 9 Jahren. Die Nachbarskinder wussten, dass ich soweit reizbar war (und haben es dafür [rückblickend] ausgesprochen selten getan). Erinnern kann ich mich an zwei Situationen: In Einer bin ich hinter den anderen Kindern mit einer Kinderschaufel, jedoch mit Metall unten dran, hinterher gerannt, und ich ahne, dass das blutig hätte ausgehen können - wenn ich sie erwischt hätte, was mir jedoch nicht gelang, weil mich die totale Verzweiflung über das unfair-, ungerechte Verhalten der anderen Kinder, bereits alle Kraft gekostet hatte. Zweite Situation ist, dass ich einen Nachbarjungen in den Rücken gebissen hab', dass mein Gebiss einen eindeutigen Abdruck in seinem Rücken hinterließ', der meinen Eltern in meinem Beisein 'als Beweis' präsentiert wurde.“

## **Eindrücke aus der Schulzeit\***

Christian: „Unter Auflage des Besuchs einer 'Vorschule', wurde ich recht früh eingeschult. Mein auffällig langsames Sprechen ließ' schnell nach, als ich in die Schule gekommen war. Ich war immer der Jüngste in der Klasse und bin nie sitzen geblieben. Weder Grund-, noch Hauptschüler (ab 5. Klasse, NRW) zu sein, fiel mir schwer. Die Selektion von uns Grundschüler\*n in Gymnasium, Realschule und Hauptschule habe ich durchaus gespürt.“

1972/73 eingeschult, war Christian im ersten Jahrgang (NRW), der Mengenlehre lernte.

„Bewusst wahr und ernst genommen habe ich Schule erst ab der 6. Klasse, als ich mich, als Legastheniker eingestuft - mit anderen in einem Sonderunterricht wiederfand. Das Wort Stigmatisierung kannte ich damals noch nicht - ich wollte da sofort wieder weg, aus der Sonderbehandlung, was mir auch schnell gelang.“

„Ebenfalls in der 6. Klasse bekamen wir eine Referendarin im Fach Mathematik, vor der ich auf gar keinen Fall schlecht dastehen wollte, so dass ich von einer 5 mangelhaft, auf 1 sehr gut rutschte. Ein weiterer Lehrer (8. Klasse) hat meine Vorliebe für die Mathematik geprägt. Und bei einem anderen Lehrer, dem allerstrengsten, 'verhasstesten' Techniklehrer hatte ich durch strategisches Wohlverhalten eine 1 sehr gut. Ab der 9. Klasse sammelten sich mehr und mehr Abgänger\* von Gymnasium und Realschule in meiner Klasse. Ich hatte in jedem Schuljahr eine andere Klasse mit anderem/r Klassenlehrer\*in und/oder eine neu zusammen gestellte Klasse. So fanden sich 5 Schulfreunde zusammen, mit denen mir der Rest der Schulpflichtzeit und der 'bessere' Hauptschulabschluss, die Mittlere Reife, leicht gelang.“

Christian fühlt sich unter ständiger Beobachtung. Er berichtet, dass ihm im Alter von etwa 11/12 Jahren „Rote Autos, erst nur VW Golf, später auch Polo“ auffielen – was ihm erst im Alter von über 40 Jahren wieder einfiel. Heute hegt er den unbestimmten Verdacht (es bestehe die Möglichkeit, dass..), dass in Zeiten linken Terrorismus (R.A.F) in den 70ern, als Kind eines Lehrers der auch Politik unterrichtete und mal politisches Kabarett spielte – auch er als Sohn, kontrolliert, ausspioniert oder überwacht werden sollte.

Später, im Rahmen seiner Initiative für Freie Software an Schulen, 2007-2012, fuhr Christian mehrmals mit anderen Mitstreiter\*innen in einem Bus (Linuxbus) von Berlin nach Chemnitz zu einem Kongress. Er berichtet von der Furcht, dass Gegner freier Software, den mit Freie Software-Hackern voll besetzten Bus einem Unfall zuführen könnten. Er berichtet von einem toten Hacker, Ende der 80er - einem 1998, der, wie er, an der TFH-Berlin studierte und mit ISDN-Ende-zu-Ende – Verschlüsselung beschäftigt war – und einem Administrator, der im Tiergarten an einem Baum hängend aufgefunden wurde.

## .. weiter Familie, Elternhaus und Albträume

Bild unten, 1977/79, Mittagessen, Esszimmer. Claudia, Carola, Christian, Mutter Barbara und Oma Maxen, Vater Helmut fotografiert. Eingespielte Position der Familienmitglieder am Tisch.

Schwester Carola, die jüngere der beiden Schwestern, ist Linkshänderin. Sie erinnert sich einer Phase mit Christian, in der sich beide Kräfte messend körperlich aneinander abarbeiteten (Balgen, Raufen) – wie sie sagt: so lange, bis Christian körperlich überlegen war.



In der hintersten Ecke unter der Esszimmer-Eckbank ist ein Hohlraum. Das Esszimmer ist Durchgang vom Wohnzimmer zur Küche. Unter der Bank in der hinterster Ecke ist ein gutes Versteck. Ein Kind kann dort den Oberkörper aufrichten, und so entspannt sitzen.

Christian berichtet von einem immer wiederkehrenden Alptraum:

Die Männer in den orange-farbenen Overalls kommen, um die Kinder (der Siedlung) zu holen - und stecken sie hinten in das große laute Auto. Christian sieht aus der Sicht des Christian, wie er unter der Esszimmer-Bank versteckt unter dem Tisch hindurch lugt und in Todesangst, die Füße und Beine der nach den Kindern suchenden „Müllmänner“ sehen kann, wie sie aus dem Wohnzimmer kommend, durch das Esszimmer in die Küche rennen.

Christian hatte jahrelang und ganz selten noch heute, Albträume, die im Ausbildungsbetrieb spielen. Oftmals, dass er nach Ausbildung, Fachabitur und Studium an seine alte Ausbildungsstelle zurück kehren 'müsse' und nichtmal mehr als vollwertiger Kfz-Mechaniker arbeiten könne, weil er alles praktisch Fachliche verlernt habe. Vom Studienabschluss träumt Christian noch heute – dass er eigentlich alle Scheine habe und die Diplomarbeit und Prüfung erfolgreich geschafft – jedoch einen zum erfolgreichen Abschluss erforderlichen Schein/Leistungsnachweis zu erbringen vergessen hatte.

Er berichtet von einem wiederkehrenden Traum – dass er drohe ab-zu-stürzen, auf einem schmalen Mauervorsprung in bedrohlicher Höhe stehend, am Rande des Absturzes.., den habe er aber lange nicht mehr gehabt.

Ein weiterer wiederkehrender Traum ist – dass ihm, Christian, die Sprache weg bleibt, er keinen Ton rausbringt, obwohl er etwas zu sagen hat, etwas sagen muss, nicht sprechen kann.

Bild rechts, 1975/75 Blockflöte, Vorspielen im kleinen familiären Kreis. Schwestern im Hintergrund



Bild unten: Ab 10 Jahren lernte Christian widerwillig Cello. Jedes der drei Kinder hatte ein klassisches Instrument zu lernen. Christian wünschte sich Schlagzeug – was er aber nicht durchsetzen konnte.



Familie Maxen ging jeden Sonntag zur Kirche – Christian musste bis zum Alter von 15/16 Jahren in die Kirche gehen und Instrument lernen. Erst unterrichtete ihn seine Mutter. Er boykottierte – indem er den Cello-Bogen mit Butter einschmierte. Tat – als unwissend woraufhin er sich eine von zwei Ohrfeigen einfing, die er von seiner Mutter erfuhr; die zweite erhielt er – als er mit in seinem Alter viel-zu-viel Geld im Wagen eines fahrenden Händlers (Milchwagen) stand – und für ein 5 DM Stück, das er seiner Mutter geklaut hatte - 1, 2 Pfennig Bonbons haben wollte. Schokolade gab es für die Kinder rationiert. Z.B. ein Riegel Schokolade.

Bis Vater Maxen Christian im Alter von etwa 7 Jahren ins Ohr schnitt, schnitt dieser ihm die Haare. Danach seine Mutter.

Erste eigene Experimente mit der Haarfrisur <Bild 1979>, als er über Radio, während eines 3 wöchigen Sommerurlaubs in England, von Punk erfuhr



Die Maxen-Kinder nahmen etwa 1976/77 regelmäßig an einem Rücken-/Gymnastik-Kurs für Kinder teil. Christian verlässt meist als Letzter, von Gruppen gemeinsam genutzten Raum. Von der Gymnastiklehrerin bekam er in der Situation ein Extra-Gummibärchen von der Gymnastiklehrerin. Von Ihr, wie von der Grundschul-Klassenlehrerin (Klasse 1 – 4) fühlte er sich als „besonders“ (schutzbedürftig) wahrgenommen und erkannt.

17. August 1977



Christians 10ter Geburtstag in Bamberg, Bug, in Urlaub bei Omama. Im Bild, ein Onkel mit seinen zwei Kindern.

Im Alter von etwa 10 Jahren, entdeckte Christian im Rahmen eines sommerlichen Urlaubsaufenthalts bei Omama in Bamberg ein Wochenmagazin „Stern“ mit Abbildungen dick(wasser)bäuchiger, schwarzer Kinder. Nach kurzer Rücksprache, war klar, dass sie verhungerten. Die Frage nach dem Warum das so sei – und warum nicht oberste Priorität ist, das zu ändern, ist ihm bis heute eine offene.

Christian hat – trotz Angeboten, nie Kontakt zu Gleichaltrigen in Tennis- oder Badminton-Verein aufgenommen, oder bekommen. Schwester Carola auch nicht, Schwester Claudia folgte anderen Interessen, nahm Angebote, sich z.B. im Tennis, oder beim Skifahren (erst Abfahrt, später Langlauf) zu versuchen, nicht auf.

Christian berichtet von einer Art 'Vorbild', als er etwa 14 Jahre – das Vorbild 2, 3 Jahre älter, guten Musikgeschmacks, körperlich fit, coolen Tanzstils.

Etwa zur gleichen Zeit - mit etwa 14 Jahren – nahm er Kontakt zu einem Schwestern-Paar, Zwillingen auf – in einer Jugendherberge, in der Sie mit Schulklasse – und Vater Helmut's Langlauf-Ski-Gruppe und Christian nächtigten.

Christian schloß der nächtlichen 'Party' der Schulklasse an., bis Vater ihn des nächtens vermisste - ihn suchte und in einem der wohl hörbaren Schlafräumen der Schulklasse - Christian in einem der Betten der Zwillinge rumlungern vorfand; die Situation für Christian beendete, und ihn ins Bett schickte. Mit den Zwillingen hatte er noch über ein gutes Jahr, weiter Briefkontakt gepflegt. Gleichberechtigt, individuell, doch mit Vorliebe.



Christian machte - bis er 16 Jahre alt war, sonntäglichen Kirchgang, Cello-Unterricht und Sport, aber nur mit dem Vater, mit (Skifahren, Tennis, Badminton, wöchentl. Konditionstraining) und hörte dann mit alledem auf. Auch durch den Sport ergaben sich keine näheren sozialen Beziehungen.

Er erzählt, dass er der gleiche Jahrgang sei, 1967, wie Boris Becker - und als Boris 1985, mit 17 Jahren, zum ersten Mal Wimbledon gewann, wurde ihm bewusst – dass es mehr und mehr Dinge in seinem Leben geben wird, die er nicht mehr wird erreichen können.



Zu der Zeit, 1985, war er in der Lehre. Mutter Barbara erzählt, dass – als Christian den ersten Winter in der Lehre (Kfz-Mechaniker) war – er geäußert hätte: er ginge morgens im Dunkeln aus dem Haus – abends, wenn er nach Hause kommt, ist es wieder dunkel. Sie

habe damals nicht gedacht, dass er die Lehre durchhielte. Was er ohne Sie wohl auch nicht geschafft hätte, so Christian.

Christian hat seinen Eltern nur zwei Vorwürfe zu machen. Erstens, dass er nicht die Möglichkeit erhielt, Schlagzeug spielen zu lernen. Zweitens, dass Sie ihm keine Logopädie haben zukommen lassen.

<Bild 1981> Rechts im Bild, (Zieh-)Mutter von Vater Helmut – Oma, die fest im Haus lebte. Anlässlich Vaters 50sten Geburtstags 1981





1981/83 Carola & Christian auf der Terasse, Elternhaus



Carola erinnert sich, dass es eine Phase gab, in der Christian und Sie sich körperlich maßen, rauften (bis Christian klar körperlich überlegen war) und hart stritten.



1982/83 Kinder befreundeter Familie mit Freund und Christian, rechts

1981/83 Wöchentliches familiäres Musizieren über etwa 3 Jahre.



Mehr edel, als Punk ..?



1984/85 letzte  
gemeinsame  
familiäre  
Weihnachten

.. mit Claudia's  
Auszug aus dem  
gemeinsamen  
Elternhaus



endet hier auch die Dia-Geschichte über eine gemeinsame Kindheit

Christian ist noch heute, formal, Mitglied der katholischen Kirche. „Aus Boshaftigkeit.“ wie er im Scherz meint: .. außerdem habe er (wie mit dem Staat) „noch eine Rechnung offen“. Immerhin sei es Kaiser Konstantin gewesen - [nachdem ihm ein Kreuz am Himmel und die Worte: „Unter diesem Zeichen sollst Du siegen!“ erschienen], der 312 (n.Chr.) Kaiser Maxentius von der Milvischen Brücke vor Rom stürzte und dieser ertrank! Bis dahin herrschte in Rom Glaubensfreiheit und als Nachfahre (Maxen von Maxentius) fordere er regelmäßig den Papst auf – ihm endlich Rom zurück-zu-geben!“

Die Rechnung, die er mit dem Staat offen habe, sei, dass er sich Zwangsdiensten (Bundeswehr, Ersatzdienst) ausgesetzt sah. Er habe an Selbstverstümmelung gedacht – und seine Heimat verlassen (müssen). Christian meint: „Ungefragt, unerbetenes Einmischen in anderer Leben – geht ja gar nicht!“

Er weiß um die Geschichte, dass sein einarmiger Opa väterlicherseits (geb. 1897) als Arbeitdienst in Nazideutschland, Leute bei der Krankenkassen denunzieren musste/sollte – wenn sie 'unrechtmäßig' krank geschrieben, eigentlich arbeitsfähig waren. Dieser Opa, der auch Christian Maxen hieß, war im ersten Weltkrieg, weniger an der Front, als dass er einem höheren Militär die Schuhe geputzt und die Steigbügel gehalten hat. Seinen Arm verlor er beim Rangieren, der Arbeit bei der Eisenbahn. Obwohl einarmig, konnte er noch die Pfeife mit Knaster stopfen - und seine Söhne Helmut & Heinrich mit einem Stock züchtigen. Helmut Maxen hat die kindliche Prügel, die er selbst erhielt, nicht an seine Kinder weiter gegeben. Der Stock, mit dem sein Vater ihn schlug, existiert noch.

Mit Anfang 20, Ende der 80er Jahre in Berlin, sah Christian eine Dokumentation über Autismus und die Arbeit mit autistischen Kindern im Fernseher. Er meint, er habe einen gewissen Neid auf die Zurückgezogenheit der Betroffenen gespürt. Jahre später erfuhr er von Asperger-Autismus und meinte, er erfülle die Kriterien im Spektrum ganz gut. In Folge seines Verdachts - evtl. asperger-autistisch zu sein - kam es 2010 zu längeren Gesprächen im SPD - Sozial Psychiatrischen Dienst. Nach Einschätzung des Arztes leidet Christian am ehesten unter schizoider Persönlichkeit. Christian hätte nie gedacht, dass er „irgendwas mit schizo-“ sein könne und kannte die Kriterien für Schizoide Persönlichkeit nicht.

Christian ist seit 5 Jahren bemüht – irgendeine handfeste (gerichts fest belastbare) Diagnose oder Analyse zu bekommen. Inzwischen sei ihm egal – ob bei ihm eine Störung diagnostiziert würde oder nicht. Er brauche nur etwas in der Hand – mit dem er arbeiten könne. Nicht für sich, er sei sich seines Traumas bewusst – sondern für Ämter & Behörden.

.. **weiter** (zur Lektüre) ..

## **Sex, Drogen & Spiel**

Mit 11 Jahren versuchte Christian sich daran – Zigaretten zu paffen. Er versteckte eine Zigarettenschachtel im elterlichen Garten, die sein Vater fand, der Christian zur Rede stellte.

Er mixte sich zwei-/drei Mal ein Getränk aus Eierlikör und Sprudelwasser. Limonade, (Cola & Comic's) gab es in seinem Elternhaus für die Kinder nicht.

Mit 11/12 Jahren zu Besuch bei einem der Onkel mütterlicherseits - auf einem Dorffest auf offenem Feld, hat Christian nach dem 'Genuss' einer Menge Bier, hinter einen Heuhaufen gekotzt.

Er probierte im Alter von 14 Jahren zwei, drei Mal Kaffee als anregendes Mittel, bevor er sich in Gesellschaft begab. Er hat zwei, drei Mal den Schwindel von Schnüffelstoffen probiert.

Christian ist klar, dass seit frühem jugendlichen Alter, Suchtverhalten bei ihm beobachtbar ist. Er anerkennt eine gewisse Maßlosigkeit an sich und äußerte sich wie folgt (Okt.2015) auf Fragen der Caritas-Suchtberatung (Königsberger Str.):

### **Was wolltest Du mit dem Drogenkonsum erreichen?**

Zugehörigkeit

### **Was hat Dir der Drogenkonsum gebracht?**

Zugehörigkeit

**Beginn und Verlauf des Drogenkonsums** (wann und unter welchen Umständen begonnen, welche Drogen, welche Mengen, in welcher Umgebung bzw. Situation Drogen genommen)

„Ausdruck meines Suchtverhaltens sind Rückzug, Flucht und Schwindel. Auslöser ist, das mir etwas an/in einer Situation nicht passt - und wenn ich es nicht ändern kann oder nicht ändern will - ziehe ich mich zurück, entfliehe der Situation, entschuldigt durch z.B. eine Zigarette. Langeweile kann auch ein Auslöser sein - wie z.B. beim Schreiben dieses Textes (geehrte Lesende). Der Situation kann ich mich nicht entziehen - ich bin quasi verwaltungstechnisch dazu gezwungen = es wird von mir erwartet, aber ich habe alles schonmal formuliert, vielfach alleine durchdacht, und in Gesellschaft besprochen, und bei jeder neuen Organisation/Verwaltung/Institution/Praxis/Arzt\*/Psychiater\*/Psycholog\*n bei ständig wechselnden Mitarbeiterinnen & Mitarbeitern fange ich wieder und wieder von vorne an.. eine langweilige, ständige Wiederholung, für andere, in deren Interessen - als täten Sie es für mich; dabei bin ich beliebig ersetzbar - nur eine statistische Größe, ein Umverteilungsobjekt das Arbeit schafft und Umsatz macht.

Also rauche ich eine Zigarette nach der anderen (anderes darf ich ja nicht mehr), dann ist mir wenigstens schwindelig in der Ödnis.

Koffeinkontakt mit unter 10 Jahren, gezielt eingesetzt mit ~14 Jahren. Nikotin, Vater Pfeifenraucher, wie schon Opa, Mutter Nichtraucherin. Mit 10 Jahren Zigarette gepafft. Mit 11/12 Jahren nach mehr als einem Bier auf einem Dorffest hinter den Strohhaufen gekotzt. Ende 14 jährig angefangen mit selbst gedrehten Zigaretten und schnell gesteigert auf etwa 17 Zigaretten pro Tag, wie heute noch, wenn ich mich unkontrolliert verhalte. Mit 15 erste Kneipenbesuche und auf den Tresen gekotzt. Alles Punk. Ich habe mal Klebstoff (Perplex) geschnüffelt, mal Schnupftabak

probiert und pro Tag eine Tafel Schokolade gegessen. Neben dem Nikotin ist meine größte Sucht: weißer Zucker. Ich habe exzessiv Karten und Flipper gespielt und mich intensiv mit Roulette und Schach auseinander gesetzt. Erschreckend hohe Verluste am Geldspielautomaten (mit ~16 Jahren) und beim Skat (mit Anf. 20) haben mich vor der Geldspielsucht bewahrt. Ersten kurzen Kontakt mit THC hatte ich etwa mit 16/17. Ein Form des Koma-Saufens tauchte ab 20 Jahren auf. In den 90er Jahren beinahe täglich Bier, und wo möglich THC. Mal Extacy genommen, einmal mehr LSD. Und Ende vergangenen Jahrtausends eine 3 bis 6 monatige Kokain-Phase. Dann seit Anfang der Jahrtausender mäßiger Konsum an THC und Alkohol, den aber mit Spitzen.

Seit ~10 Jahren Selbsteingeständnis des eigenen Alkoholismus. Seitdem mehr und mehr eingeschränkter, kontrollierter (ritualisierter) Alkoholkonsum auf 2 bis 3 mal zwei/drei Bier pro Woche. Aber THC. Getränke in Gesellschaft, THC auch alleine. Ich trinke seit 6 Monaten keinen Kaffee mehr, seit 3 Monaten keinen grünen/schwarzen Tee, sondern eine mir selbst zusammengestellte Kräutertee-Mischung (Passionsblume, Weißdorn, Mistel und Herzgespann) mit Kurkuma und Pfeffer, Milch und Zucker.“ Ende Zitat

Christian erinnert sich zweier 'abschreckender' Geschichten mit Alkoholismus. Im Alter von 11/12 Jahre aß ein Arbeiter im Elternhaus mit zu abend. Er lehnte Bier ab und wollte Wasser und erzählte, dass er trockener Alkoholiker sei – und deshalb nie wieder einen Tropfen Alkohol trinken dürfe. Mit 15/16 Jahren - erinnert er sich – kannte er einen begnadeten Musiker/Sänger der Alkoholiker war. Dieser hat auf Entzug und unter Suchtdruck Parfüm/Au de Toilette und andere Substanzen getrunken, in denen (vermeintlich) Alkohol war – was bei Christian einen nachhaltigen abschreckenden Eindruck hinterließ.

Christian bohrt in der Nase - was er, wenn er grübelt, immer noch tut. Bei Stress knibbelt er an seinen Lippen. Im Alter von ~15 Jahren hat er über ein Jahr die Fingerkuppenhaut mit den Zähnen abgeknabbert – sich dies aber abgewöhnen können.

Christian entdeckte die anregende Wirkung von pornographischer Beschreibung sexueller Handlung durch ein Buch mit entsprechendem Inhalt – dass er mit 11/12 Jahren auf dem Schulweg am Straßenrand fand. Sein Vater entdeckte das Buch (wie auch immer) und entsorgte es. Ab 12/13 Jahren bekam Christian Gelegenheiten, mit älteren Freundinnen seiner Schwestern erste Küsse auszu-tauschen. Mit 14 Jahren 'erwischte' Christians Vater ihn – und eine 2, 3 Jahre ältere Freundin seiner Schwestern – angezogen, doch im Bett liegend. Über gegenseitige Stimulation (durch die Kleidung) der Geschlechtsteile und dem beliebten Zungenkuss hinaus – kam es zu keinem weiteren Austausch von Körperflüssigkeiten. Ein Orgasmus fand noch nicht statt. Sein Vater warf Sie raus.

Christian hat immer gerne gespielt. Die Regeln einfacher Kartenspiele konnte er sich durch Ab- und Zuschauen merken, um sie alleine nach-zu-spielen und erst dadurch zu erlernen - Er schaffte es nicht – sich in der Spielsituation am Tisch – Skat beibringen zu lassen (er berichtet, dass er in Gruppen/Sozialen Situation kaum bis gar nicht in der Lage sei, zu lernen). Er besorgte sich ein Buch – nachdem er dann im Selbststudium das Skatspiel lernte. Mit 12/13 Jahren legte er Patienen, die er wiederum aus einem Buch lernte. Er fand einen Roman über das Roulette spielen, den er fasziniert laß, baute sich zu Hause einen Roulettetisch auf und träumte davon – eines Tages vom Spiel zu leben. Mit 14/15 Jahren spielte er exzessiv Flipper in Pommestuben, die er von zu Hause aus mit dem Fahrrad erreichen konnte. Wiederrum ein Buch, hier über das Flippeln, verrät ihm Tricks. Bei ersten Kneipenbesuchen zum Treffen Gleichaltriger (tatsächlich war Christian auch in der Schule immer der Jüngste, in Folge leicht verfrühter Einschulung) flipperte er auch gern und brauchte dazu auch kaum mehr Geld, da er genügend Extrabälle und Freispiele erspielen konnte.

Mit 18 Jahren entdeckte Christian den Reiz von Geldspielautomaten. So verspielte er innerhalb eines abends all seine Ausbildungsvergütung, die er monatlich erhielt (~400 DM), was ihn im Grunde, langfristig und bis heute davon abhielt, weiteres Geld in diese Automaten zu werfen. Ähnliches passierte etwa 1989/90 beim Skatspiel um Geld mit Kommilitonen, zu dem er sich selten, doch regelmäßig mit ihnen traf. Er verlor an einem Tag mehr als 200 DM und spielte nie wieder mit ihnen oder anderen, auch keine anderen Spiele um Geld.

Seine erste Freundin berichtete, dass sie sein Jonglieren mit Billardkugeln sehr beeindruckte. Ein weiteres 'Argument' für Sie, für Christian, war – dass er ein motorisiertes Zweirad (damals 80er) besaß. Er versprach ihr, sie mal fahren zu lassen – so trafen sie sich dazu. Beim Abschied nach mit Zweirad verlebtem Nachmittag fragte er sie stumpf, in dem er sagte – das er mit ihr schlafen wolle – ob das für sie nicht auch OK sei? Von dem Tag an (1984 - 1990) waren sie ein Paar – zum Geschlechtsverkehr (nach dem alles in ihm drängte) kam es bei diesem Treffen hingegen noch nicht. Tatsächlich genau eine Woche später – nach einer Party, begleitete Christian ein andere junge Frau nach Hause, mit der er seinen ersten Geschlechtsverkehr erlebte.

Nach 1990 hatte er selten OneNight-Stands. Seine letzte Freundin und Liebe war kurz (3 Monate zum Jahreswechsel 1995/96), aber intensiv. Christian wartete, bis Sie 16 Jahre alt wurde, ließ einen AIDS-Test machen – bis er erstmals und mit Einverständnis der Eltern bei ihr übernachteten durfte. Christian war zu der Zeit bereits 28 Jahre alt – sie hatte ihren Eltern jedoch erzählt, er sei 'erst' 23 – was er nicht wusste.

In dieser Zeit (95/96) erlitt Christian einen unverschuldeten (rechts-vor-links) Verkehrsunfall. In Folge dessen verlor er seine Haupttätigkeit (Selbständig im Bereich Bühnentechnik), Nebentätigkeit (Hauswartdienststelle), Wohnung (Hauswartsdienstwohnung), Studienplatz (Zweitstudium, Mathematik a.d. Humboldt Berlin) bis ihm vor lauter Stress büschelweise die Haare vom Kopf fielen (Kreisrunder Haarausfall) und die Freundin auch noch weg war.

Er sagt, er habe zu dieser Zeit, bezogen auf Menge und Fülle seiner Tätigkeiten „zu schnell gelebt“. Neben gerade erwähnten Tätigkeiten spielte er in einer ambitionierten Rockband, die er aus der anderen Bandmitglieder Zwistigkeiten 1997 aufgab. Er könne seinen Erfolg nicht weiter von anderen abhängig sein lassen – und orientierte sich um, um wieder mit Computern zu arbeiten.

Christian hat seit 20 Jahren keine partnerschaftliche Beziehung mehr, keinen Partnerschaftlichen Sex und auch keine OneNight-Stands. Christian unterstützt zwar die Anliegen und Interessen von Prostituierten politisch – nimmt ihre Dienste (Sexarbeit) jedoch nicht in Anspruch und hat dies' nie getan.

Angebote schwuler Bekannter und Freunde lehnt er ab – einvernehmlich der Überzeugung, viel Spaß miteinander haben zu können, wenn er doch schwul sei.

Christian sagt von sich selbst, er sei/habe total resigniert. Aufgrund seiner körperlichen Verfassung habe er sich bereits 2014 von den wenigen seiner Liebsten verabschiedet – er will jedoch nicht vor seiner Mutter sterben.

Christian macht seit Juni 2015 regelmäßig/fast täglich gymnastische Übungen (die fünf Tibeter). Da er seinen Blutdruck trotz geänderter Gewohnheiten bei Essen, Trinken und Bewegung noch nicht ausreichend senken konnte (Medikamentierung lehnt er zur Zeit ab) – läuft er seit Dez. 2015 (zu Hause, auf der Stelle, zu Musik) etwa 3-4 Mal pro Woche, zum Training seiner Ausdauer.

Sein neues Ziel für das kontrollierte Trinken im Jahr 2016 ist Null bis 2 Bier, diese höchstens 3 mal pro Woche. Er hat jede Woche rauschmittelfreie Tage und ist in anderer Umgebung rauschmittelfrei.

## Aus-, Fort- & Weiterbildung

Christian beendete die Hauptschule mit mittlerer Reife, die ihm den Besuch weiterführender Schulen ermöglichte. Er spielte (Alter 15/16 Jahre) mit dem Gedanken, sich bei der Bundeswehr zu verpflichten, hatte ein Informationsgespräch bei der Polizei Wuppertal, zu dem er sich von seiner Mutter begleiten ließ - Er begann noch im Sommer 1983 eine schulische Ausbildung zum „Staatlich geprüfter Assistent für Elektrotechnik“, auf die sein Vater aufmerksam machte, an einer Schule, in dem sein Vater selbst einmal Lehrer war, und ihn alle kannten. Mit den Anforderungen kam er nicht zurecht. Überhaupt wollte er eigentlich nur ein Mopett haben - „um mit den anderen mithalten zu können“ – „dazu-zu-gehören“. Er begann schon nach 2, 3 Wochen, letzte Stunden in der Schule zu schwänzen – erfuhr von einer Lehrstelle als Kfz-Mechaniker, von der einer seiner Kumpels aus der Hauptschule abgesprungen war und sprach im Betrieb vor. Er erinnert genau die Situation – nach Besichtigung des Ausbildungsbetriebs und Zusage, falls er wolle, die Lehrstelle in darauffolgender Woche beginnen zu können – als er an der Bushaltestelle steht – und den ganzen familiären und gesellschaftlichen Druck auf sich Lasten spürte – dass er, wenn er diese Chance zur Lehrstelle nicht ergreife, auf dem Mühlentof landen werden (dem damaligen Solinger Treffpunkt für alle Obdachlose und Punks).

1984/85 Christian & Carola auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit - sie zur Erzieherinnenstelle, er zum Ausbildungsplatz (Lehre 1983-86, BMW Voos, Solingen).



Im Rahmen einer Aus-, Fort- und Weiterbildung zum Linux Professional Institut Certified (LPIC 2) „Linux - System- und Netzwerkadministrator“, kehrte Christian 2003 zum Praktikum an seine alte Hauptschule Central in Solingen zurück, die er 20 Jahre zuvor verlassen hatte.

Christian hat zwar seine Ausbildungen abgeschlossen – jedoch nie beruflichen Anschluss gefunden, einen gesunden sozialen Abschied aus einer Ausbildung oder Beschäftigung und im Verhältnis zu Schulen oder Betrieb gefunden. Jedes der Verhältnisse erschien ihm 'traumatisch', so dass er nie wieder dort hin wollte.

Die Rückkehr an seine alte Hauptschule war ein Versuch – der sich mehr oder weniger Zufällig ergab; denn er hatte sich an einer anderen Schule zum Praktikum beworben – erhielt dort eine Absage – und ging auf dem Rückweg an seiner alten Hauptschule vorbei. Ihm entgegenkommende, ausgelassen feixend pöbelnde Schüler nahm er als Zeichen wahr und zum Anlass – mit dem Anliegen, ein Praktikum (im Computertechnischen Bereich und mit Freier Software) an einer Schule zu absolvieren – beim Rektor, der noch der selbe wie 20 Jahren zuvor war, vor-zu-sprechen. Er erhielt den Praktikumsplatz - vermaselte sich jedoch auch dort eine mögliche Zukunft – in dem er sich nach Ankündigung - nach Abschluss des Praktikums und Jahreswechsel wieder-zu-kommen - nie wieder meldete. Der Rektor, ein CDU-Mitglied, ging 2 Jahre später (2005) in Pension. Die Hauptschule bekam ein neues Gebäude – dafür wurden die seit Jahrzehnten gegenüber der Schulgebäude gelegenen zwei Sportplätze geschlossen und durch den Bau von Einfamilienhäusern gewinnbringend verwertet.

„Tatsächlich erscheinen mir (Christian) die sozialen Verhältnisse drückend, zwängend, als schier unerträgliche Last, die alles andere überlagern. Dermaßen, dass mir in schulischer Situation oder betrieblichem Verhältnis jedes Leistungsvermögen verloren geht. Lernen konnte ich immer nur für mich, allein – und alles in Schule, Betrieb, Aus-, Fort- und Weiterbildung beigebrachte - habe ich mir mühsam und zeitaufwändig, zu Hause und aus Eigenem heraus selbst, unter übermäßig häufiger Wiederholung einprägen müssen. Spielende Kinder in meinem Umfeld hingegen, halten mich nicht von der Konzentration an einer Arbeit ab. Im Gegenteil, haben Sie auf mich sogar eine beruhigende Wirkung (solange ich nicht direkt beteiligt bin) und lassen mich ruhig schlafen.“

Christian sagt: „Seit dem ich erwerbslos bin, hab' ich keine Probleme mehr, mit dem Magen.“

Trotzdem treten auch heute noch – bei Stress/Problemen mit Ämtern & Behörden (JobCenter), Krankenversicherung.., Magenbeschwerden auf.

Christian setzt sich gerne zwischen die Stühle - Klassensprecher nie, aber Stellvertretender. Auch in einer 9 jährigen Tätigkeit als Hauswart (ab 1987, Berlin, Leinstr. 6) in der mittelnden Rolle zwischen Mietparteien und Hausverwaltung.

„Herr Maxen“ verlor die Beschäftigung als Hausmeister in Folge von Krankheit nach einem unverschuldeten Verkehrsunfall 1996 – ihm wurde unrechtmäßig während ärztlich nachgewiesener Krankschreibung der Job und zugehörige Hauswartsdienstwohnung gekündigt. Die Mutter seiner letzten Freundin vertrat ihn daraufhin vor dem Arbeitsgericht gegen Hausverwaltung und Hausbesitzer – er bekam – wie gerichtlich verfügt, eine Ersatzwohnung von den Beklagten angeboten, die er akzeptierte und heute noch bewohnt. Ausschlaggebendes Ereignis für die Kündigung war seine Weigerung, Kinderspielzeug von seiner Balkonbrüstung zu entfernen, weil dieses (so ein Mitarbeiter der Hausverwaltung) einen unordentlichen Eindruck im Innenhof machte.

Christian hat zu Gruppen immer genau eine Bezugsperson, die ihm die Gruppe erschließt. Er hat nie das Gefühl der Zugehörigkeit! Am Liebsten ist Ihm die Rolle des besten Friends oder Vertrauten des Stärksten der Gruppe. So sitzt er (wieder) zwischen den Stühlen – als Mittler zwischen dem/den Stärksten und der Basis, zu der er, wie selbstverständlich, ein ebenso vertrauensvolles Verhältnis (auf Augenhöhe) pflegt.

Trotzdem fühle er sich immer isoliert – hat das Gefühl, er gehöre nie richtig dazu - sei höchstens das fünfte Rad am Wagen.

Christian hat oftmals das Gefühl, unpassende Dinge zu sagen – und unbeabsichtigt Witze zu erzeugen: „Alle lachen los – und ich weiß nicht, was an dem witzig ist, was ich gesagt habe.“

Christian hat sich am Protokollschreiben zu Sitzungen/Meetings im Rahmen seines Einsatzes für Freie Software versucht. Vergleich mit anderen Protokollen und nach Aussagen Beteiligter lesen sich Christians Protokolle, als sei er auf einer anderen Veranstaltung gewesen.

Er erinnert sich, dass seine Aufsätze in der Schule zwar meist gut bewertet waren – jedoch mit Zusatz „Thema verfehlt“.

Er sagt, er könne nur eine Sache machen – entweder Mechanik, Mathe oder Musik und wenn er eine Aufgabe vor sich hat – ist er bis zu ihrer Erledigung für andere Aufgaben wie blockiert.

## **Derzeitige wohnliche Situation und die Lautheit**

Christian wohnt seit 1996 in einer Einzimmerwohnung in Nordsteglitz, in hörweite zur Friedenauer Brücke. Mit Einzug eines neuen Mieters in der darunterliegenden Wohnung Ende 2001 begannen erste Schlafprobleme, die bis Mitte 2015 andauerten – seitdem schafft er es, mit Ohrstöpseln zu schlafen. Im Jahr 2002 verstarb sein Vater Helmut und Christian verbrachte mehr als die Hälfte des Jahres bei seiner Mutter in Solingen, so dass die Schlafsituation in Berlin nicht zum tragen kam.

Im Februar 2003 eskalierte die Situation. Christian hatte ein Fort- und Weiterbildung begonnen – zu der er verlässlich Schlaf brauchte und die er sich selbst gesucht + gewählt, unbedingt machen wollte! Er verwechselte die Ursache der nächtlichen Geräusche und schrieb sie der über seiner gelegenen Wohnung zu. Nach 3 Wochen der Fort- und Weiterbildung brach er weinend, dem Chef des Ausbildungsunternehmens die Situation schildernd, zusammen. Er ließ sich eine Woche krank schreiben und ging zur Hausverwaltung – sich über den über ihn wohnenden Mieter beschwerend. 5 Tage später wurde der Mieter zwangsgeräumt. Er, der Mieter, hatte auch die Miete ungenügend bezahlt – doch Christian sieht sich als Auslöser für die Zwangsräumung und bezeichnet diesen Umstand als „seine größte Leiche im Keller“.

Die nächtlichen Geräusche ließen nicht nach. Christian baute sich ein Hochbett in seine Küche – die zwar stärker durch Geräuschbelastung der Versorgungsleitungen belastet ist, die sich jedoch durch Gewöhnungseffekt in den Schlaf einbauen ließen. Offensichtlich spielte der unter ihm wohnende Nachbar ein nächtliches Computerspiel und gelegentlich noch, rutschte ihm bevorzug zwischen 3, 4 Uhr nachts die Lautstärke seines Musik-Verstärkers aus. Christian machte ihn wieder-und-wieder darauf aufmerksam, bis er 2010 aus zog und einem Freund seine Wohnung überließ.. mit dem er sich offensichtlich des nachts im Internet trifft - denn die Geräusche sind nicht weg – sondern nur andere geworden. Der Nachbar seit 2010 hustet (starker Raucher) und redet nachts mit seinem Computer. Seit 2012 wohnt ein Pärchen in der, über Christians gelegenen Wohnung. Solange Sie noch keinen Kühlschrank hatten, ließ sich das mit dem Schlaf auf dem Hochbett in der Küche vereinbaren. Nun springt der Kühlschrank etwa alle 20 an und dröhnt fünf Minuten. Eine Stunde nachdem die über Christian Wohnenden um 22 ins Bett gegangen sind – steht der unter ihm Wohnende zwischen 23 und 0 Uhr auf, um die Nacht vor dem Computer zu verbringen, zu kochen und zu duschen – nur das nächtliche Wäschewaschen kann er sich, sich meiner Feinfühligkeit/Sensibilität auf den Ohren bewusst, verkneifen. Christian hat nach drei Jahren unruhigen und wieder-und-.wieder unterbrochenen Schlafs Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen entwickelt.

Ohne Ohrstöpsel wäre es Ihm nicht mehr möglich, ausreichend ungestörte Ruhe zu finden. Er selbst bezeichnet seine Wohnsituation als prekär.



## Therapie - Formen

1. Humanistische Psychotherapie
2. Gesprächstherapie
3. Verhaltenstherapie (kognitive); Lehrbuch der Verhaltenstherapie: Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren ...
- 3\* Schemazentrierte emotiv-behaviorale Therapie (SET) vgl. Kognitive-Verhaltenstherapie-KVT-bei-Persoenlichkeitsstoerungen.pdf
4. Psychotherapie
5. Gestalttherapie -> humanistische Therapie
6. Soziotherapie
7. Traumatherapie -> Körperpsychotherapie

8. Klopftherapie EFT - Emotional Freedom Technics
9. EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing
- 10 Körperorientierte Verfahren
- \*Somatisch Emotionale Integration
- \*Sensomotorische Psychotherapie/Sensorimotoric Psychotherapie
- \*Somatic Experiencing

1. Methoden Humanistische Psychotherapie und der Integrativen Therapie:
  - a. Personenzentrierte Psychotherapie
  - b. Gestalttherapie
  - c. Psychodrama
  - d. Körperpsychotherapie (vgl. Traumatherapie mit frühen Verletzungen Teil 2, youtube)
  - e. Transaktionsanalyse
  - f. Existenzanalyse Logotherapie
  - g. Integrative Therapie[nach <https://www.youtube.com/watch?v=R9-x1m3u85Q>]

5. Gestalttherapie  
<https://www.youtube.com/watch?v=vddb-nTm2SM>

- d. Körperpsychotherapie (vgl. Traumatherapie mit frühen Verletzungen Teil 2, youtube)  
Entwicklungsaufgaben (Schritte/Phasen) [Körperstrukturen, nach Wilhelm Reich].. die frühkindlichen Entwicklungsschritte werden nach-gelebt

## Therapie - Empfehlung