Nicolai Mackenstedt - Der wahre Trip war der nach Innen - Rede vom 12.10.2024

Ich stehe hier als ganzer Mensch. Als ganze Person.

Aber kennst Du das auch, wenn Du das Gefühl hast, im inneren nicht so eine Einheit zu sein?

Dass Du Dich innerlich zerrissen fühlst? Dass Du Dich irgendwie ambivalent erlebst?

Dass Du nicht weißt ob oder ob nicht?

So viele Möglichkeiten im Außen und doch keine Ahnung zu haben was jetzt das richtige ist.

Wie gehts Dir?

Ich mein, wie gehts Dir wirklich?

Wie ist es jetzt gerade für Dich hier zu stehen?

vorn brandenburger tor.

Auf einer Demo für mentale Gesundheit?

Wie fühlt sich das an?

Spürst Du, wie Du mit beiden Füßen auf dem Boden stehst?

Spürst Du den Wind/Sonne auf Deiner Haut, im Gesicht?

Was siehst Du um Dich herum?

Wer steht neben Dir?

Schau dich einmal um.

Wo bist Du hier gelandet?

Und wie bin ich hier gelandet? Wie gehts mir? Und wo am I, dass ich hier jetzt das Privileg habe zu stehen, und etwas zu erzählen, dass Euch im besten Fall berührt? Aus dem Ihr etwas mitnehmen könnt?

Wenn Ihr mich fragt? Ich bin aufgeregt. Ich spüre mein Herz schlagen. Ich hab sowas noch nie gemacht.

Und die Zerrissenheit? Die ist auch mit dabei.

Gestern habe ich mich noch mit Lara (Initiatoren) über unsere Reden unterhalten. Ich hab Ihr von meiner Unsicherheit erzählt. Wie soll ich denn etwas von meinem Weg erzählen, wo ich den Anspruch von mir habe, etwas positives zu erzählen, als ob ich etwas besonderes könnte. mental gesund.. fühle mich by the way nicht unbedingt.

Und ich hab Lara erzählt dass ich ja irgendwie schon sagen kann, dass ich viele Dinge irgendwie anders versuche zu machen. Dass ich mich selbst schon ziemlich ernst nehme. Genauso wie die Frage: "Wie gehts Dir? Wirklich?"

Und sie sagte: Ehrlicherweise habe ich schon vielen Leuten von dem krassen "Landwirten" erzählt. Der, Bio-Bauer der so klassisch Landwirtschaft gelernt hat. Der, der auf dem Bauernhof seiner Familie groß geworden ist, der Der den Hof seines Vater übernehmen und weiterführen wollte. Aber er hat schon die ganze Zeit gemerkt: Irgendwas passt da nicht so ganz."

Woran habe ich eigentlich für mich gemerkt, das etwas nicht passt?

Der erste Moment war als ich in der Küche meines ehemaligen Ausbildungsbetriebs stand. Die Mittagspause war gerade vorbei. Mein Mitlehrling ist gerade raus gegangen zum Arbeiten. Vor mir, auf der Arbeitsfläche neben dem Kühlschrank stand der Rest Oreopudding, den es zum Nachtisch gab.

Und dann waren da auf einmal ganz viele komische Gedanken. Ich hab Bock auf den Rest Pudding. Aber eigentlich bin ich schon total satt. Das ist ungesund. Und ich hatte mir ja ungesunde Lebensmittel, vor allem Zucker und Fett verboten. Das ist nicht gut für Dich!

Und es war nicht ich, der plötzlich die Puddingschale in der linken Hand hatte, und mit dem rechten Zeige- und Mittelfinger "ausgelöffelt" hatte, fein säuberlich. Wie ausgelegt. Dabei mit dem Gedanken im Hinterkopf: Fuck, was ist wenn jemand rein kommt, und sieht dass ich hier gerade ganz casual den ganzen Pudding mit den Händen weg gesackt habe? Ich würde vor Scham im Boden versinken. Und ich wusste schon da, dass das irgendwie nicht ich bin. Dass da irgendjemand anders den Pudding isst.

Aus diesem Pudding und dem Gedankenkarusell, ist mit den Jahren ne ganze Essstörung geworden. Das mich irgendwie falsch fühlen, mit mir selbst und anderen kam immer mehr in den Fokus. Dass ich abnehmen wollte, und gesund sein will, war quasi permanent im Kopf. Lebensmittelverbote, Sport, Intervall Fasten, mich nicht mehr mit Freunden treffen, weil ich dann nicht mehr kontrollieren konnte, was ich esse. Ich hab immer mehr die Verbindung zu mir und meinem eigentlich Umfeld

verloren. Ich hab mich gegen Den Hof meines Vaters entschieden. Ich konnte nie richtig beschreiben, was ich eigentlich bräuchte.

Und dazu kamen immer mehr neue Fragen auf: Was fange ich mit meinem Leben an? Was ist für mich ein stimmiges Leben? Das was Menschen ummich herum machen, wie sie reden, wie sie denken hat mich immer mehr abgestoßen. Auch der Hof meiner Eltern. Die Landwirtschaft, dass was ich eigentlich gelernt und studiert habe.

Ich bin geflüchtet. Einen Tag vor meinem 25. Geburtstag, letztes Jahr Im April.

Vom Hof meiner Eltern in Niedersachsen mit dem Fahrrad erstmal Alibiziel mäßig Richtung Portugal. 200 Nächte allein im Zelt. Wildcampen. Leben auf der Straße und im Busch. (jetzt schneller)

In Straßburg habe ich Deutschland verlassen. Durch Frankreich, an den Pyrenien vorbei Richtung Atlantik. Über den Jakobsweg nach Santiago, durch Portugal, zum südlichsten Punkt Europas.

Tarifa, ein kleines Hippies Kitesurfing dorf, von woaus Afrika sichtbar wird. 1,5 Stunden mit der Fähre.

Ich war in Marocco. Bin die ersten 7 Tage 1200km gefahren. Über 3000km durch die Sahara "geflogen". Durch Mauretaniens getrampt und schließlich im Senegal angekommen. Nach Wochen das erste Mal wieder ein Gewässer gesehen. Kinder spielen im Wasser, Frauen waschen die Wäsche in Plastikküneln am Ufer.

Und ich?

Fühl mich einfach nur leer. Hab meine Gedanken mitgenommen, auf einem anderen Kontinent. Bin ihnen allein auf dem Rad sitzend mehr denn je ausgesetzt.

Und: Ich hab das Tagträumen für mich entdeckt. Immer wieder innere filme im Kopf: Ich fahre an Heiligabend Nachmittags mit meinem Fahrrad auf den Hof meiner Eltern. Fahre am Wohnhaus, Werkstatt und Kølberstall vorbei, direkt in den Kuhstall hinein. Mein Vater steht vor mir. Und ich sag: Papa, ich bin wieder da.

Kurz vor der Grenze zu Guinea am 21. Dezember habe ich den Flug gebucht. Am 24. bin ich in um 11 Uhr in Bremen gelandet, und die letzten 10 km in meinem letzten zerrissenen Hemd umangekündigt auf dem Hof meiner Familie angekommen. (kurze Pause)

Und was ich gelernt habe?

Dass ich die letzten 8 Jahre permanent mit mir selbst im Kampf war, weil ich so sehr wollte, ich wollte so sehr dass es mir einfach nur gut geht.

Ich dachte, ich muss mich erst so sehr diszipliniert haben, das Leben im Griff haben, den Puddingesser besiegt haben, bevor ich Spaß haben darf. Bevor ich mich auf Menschen einlassen kann. Bevor ich mich hingeben kann.

Bevor ich das machen kann, was ich immer wieder gemerkt hab, in den kurzen Momenten der Inspiration. Die im nächsten Moment wieder unerreichbar schienen. Ambivalente Stimmen in mir ernst zu nehmen, und nicht darauf zu warten, dass ich es erst schaffe das Leid, das übermäßige Essen, das Gedankenkarusell, zu beenden.

Dass diese Zerrissenheit, die ich immer wieder erlebe, einfach genau das ist, worum es wirklich geht. Dass ich im inneren nicht nur eine Person bin.

Spaß haben zu dürfen, mich hingeben und gleichzeitig auch Leiden dürfen. Und dass ich reden darf. dass ich radikal ehrlich aussprechen darf wie es mir geht. Dass ich mich selbst, feiern kann.

Und Der Puddingesser? auch dabei sein darf.

Also. Wie gehts Dir wirklich?

Was sind Deine Sehnsüchte die immer wieder leise aufkommen?

Und mit wem kannst Du noch heute darüber reden?

Dankeschön :)