

SOPHIE

Die Kunst des Wohlbefindens

LEBST DU DANKBARKEIT?

Wer sät wird ernten.

Heilkräfte
des Weins,
Stark durch
den Winter,
Zwischen
Herz und Zeit

Samhain und
die Ahninnen,
Erkenne dich
selbst, Illusion
und Realisation

Oxymel,
Mindful Eating,
Immunsystem
neu gedacht

Aus Dankbarkeit
glücklich sein,
Flow statt
Kontrolle

Stille Kraft
der Erde,
Naturwunder
Moor



VON DER GROSSEN SEHNSUCHT GETRAGEN

Gespräch mit der Grenzgängerin
Ingrid Schampel

Text Konstanze Caysa · **Bilder** Rainer Unkel

Dass dies kein Fragenkatalog abarbeitendes „Interview“ werden würde (glücklicherweise), wusste ich bereits nach den ersten Worten, die wir wechselten: die Autorin Ingrid Schampel (94) und ich (48). Ich besuchte sie in ihrer Wohnung in Bonn. Gemeinsam mit einem Fotografen waren wir für ein Interviewgespräch verabredet.

Es geht in unserem Gespräch anhand ihres Buches „Die schamlosen Offenbarungen der Mrs Warren“ um die Liebe, den Tod, um den Mut, den man unbedingt braucht, um leben zu können. Wir reden über das Alleinsein, das man aushalten können muss, wenn man ein selbstbestimmtes, ein gutes und das heißt bejahenswertes Leben führen will. Vor allem aber zeichnet ein solches Leben aus, dass das Älterwerden nicht Verblödung und Hilflosigkeit, nicht den sukzessiven Verlust der inneren Freiheit bedeutet, sondern vielmehr eine gewisse Souveränität im Umgang mit sich selbst, mit dem eigenen Körper, dem eigenen Geist, mit seinem Begehren und seiner Lust.

M

Mehrmals betont Ingrid Schampel während unseres Gesprächs, wie entzückt sie von der SOPHIE in Inhalt und Form ist. Wieder und wieder lobt sie das „tolle Format“ der SOPHIE.

Es folgt nun der Versuch, fragmentarisch Er-Innerungsstücke, die unser für mich wunderbares Gespräch in Bonn, in der Wohnstube der Ingrid Schampel, als Faden der Ariadne dieses Interview-Gesprächs, niederschreibend punktuell aufzugreifen.

In „Die schamlosen Offenbarungen der Mrs Warren“ widmet sich die bereits seit ihrer Jugend schreibende Verfasserin thematisch der tabulosen Selbstentdeckung: Laura, die verschollene Cousine, teilt in leidenschaftlichen Notizen ihre affektiven und sexuellen Erfahrungen mit Männern und Frauen mit – scheinbar bewusst gesellschaftliche Normen sprengend.

Moralischer Widerstand und Emanzipation stehen im Zentrum des Geschehens: Die eher prude Krimiautorin Abigail durchlebt im Lesen dieser Geständnisse eine Provokation – ihre moralischen Überzeugungen geraten ins Wanken und öffnen sich einer befreienden Lustethik.

Schampels Leserschaft wird mit diesem Werk in eine Art Briefroman eingeführt. Die Briefe sind, ähnlich ausführlicherer Tagebucheintragungen, erotische

Fantasien einer nunmehr dem Alter des Niederschreibens derselben erwachsenen Dame, die unverblümt und leidenschaftlich ihre Begehren und Lüste, ihre Sehnsucht nach einem anderen Menschen gleichen Geschlechts und die mit dieser Liebe verbundenen Geheimnisse wie auch Schwierigkeiten innerhalb einer pruden normhörigen Gesellschaft, die solch eine Liebe nie akzeptierte, eindrucksvoll schildert.

Der Ton dieses von Ingrid Schampel jüngst herausgegebenen Buches ist unkompliziert und direkt. Seite um Seite scheint sich eine Melodie zu entwickeln, eine melodisch-rhythmische Parallelerzählung, die in Wechselbeziehung zu den Worten, dem Text steht. Spielerisch und mit einem Augenzwinkern enthüllt Schampel die reale, existenzielle Bedeutung instrumentellen Sexes, die für das Schicksal des Einzelnen eine große und lebenstransformierende Rolle spielt. Sie spricht nüchtern, klar und gleichzeitig erotisch-charmant, mit den ihr passend scheinenden Obszönitäten, um eine Sprache des Sex, zu transformieren, um pornosophisch zu sprechen. Sie mag nicht das Drum-Herum-Lavieren aus einer schamhaften, moralinverseuchten Tabusprache heraus. Sie ist direkt, dennoch spielerisch und bleibt sich so in ihrer „Melodie“ des Werkes durchaus treu.



Mit ihrem jüngsten Roman – „Die schamlosen Offenbarungen der Mrs. Warren“ zeugen von Mut, Tabubruch und einer bekennenden Lustethik.



Im Gespräch mit Konstanze Caysa – zwei Philosophinnen im Austausch über Liebe, Alleinsein und die Kunst des guten Lebens.



Schampels Sprache provoziert den interessierten Leser weder zu affekthafter Rotwangigkeit und innerer bis ins Äußere kenntlicher Scham noch treibt sie das lesende Publikum zur Sentimentalität. Sie ist vielmehr von Nüchternheit und Aufrichtigkeit geprägt: eine sie beide – die lesende und die schreib-ausdrückliche Front des gemeinsam je perspektivisch zwar anders, aber als Buch ein Gemeinsames – erlebtes Haltungsgemächt. Schampels „Geständnisse“ des Fleisches der Cousine einer gewissen Mrs Warren führen Autoren- und Leserschaft zusammen auf einer Ebene, die man noch nie als „normal“ in der Behandlung erotischer und sexuell inhaltsgetragener Literatur der jeweiligen Gegenwart nannte.

Klar geworden ist uns wohl beiden durch das Gespräch – und ich denke, Ingrid Schampel würde mir hierin zustimmen –, dass Zukunft das Auf-uns-Zukommende ist. Das Unplanbare, das Ereignis, das Andere, Geniale ist verbunden mit einer existenziell erarbeiteten und aus dem Eigensten heraus entstehenden Härte, die zum Beispiel in Bezug auf die Liebe erst „echte Liebe“ erfahrbar macht. Diese echte Liebe, so Schampel, erfährt keineswegs und bei weitem nicht JEDER. Es sind wenige Menschen, die sie erfahren. Diese aber hätten, so Schampel, dafür einen Preis zu zahlen.

Von den wenigen nun, die dieser echten Liebe begegnen, könnten wiederum ihrerseits nicht alle mit dem Schicksalsschlag, dem zu zahlenden Preis, umgehen. Viele, so Schampel weiter, zerbrechen daran und die wenigsten haben die Stärke, die Kraft und den Mut, daraus zu schöpfen, um andere zu werden, als sie es vorher waren. Eines sei jedoch klar: Keiner würde der Gleiche bleiben. Vielleicht ist es eine Kraft, von der die Autorin Schampel spricht, die man philosophisch eine empirische Sehnsucht nach Form nennen könnte ... – eine Sehnsucht nach Sinn.

Ingrid Schampel ist unerschrocken und offenen Mutes – sie lebt in der Zeitlosigkeit einer Gegenwart, die ihre Selbstmacht, ihre souveräne Haltung begründet. Mit ihrer Generation, so sagt sie selbst, sind Worte wie Ehre, Begehren, Güte, Zärtlichkeit und nicht zuletzt Freiheit verloren gegangen – nicht nur als Worte, sondern vielmehr als das, was die Worte zu Namen von existenziellen Bedeutungen macht. Es geht um der Worte

Stoff und Gehalt. „Ich habe noch eine andere Welt erlebt“ und „meine Freunde sind ja alle schon seit 20 bis 30 Jahren tot. Schampel weiß: „Man ist im Grunde nur frei, wenn man allein ist.“ Denn: „Wir brauchen eine innere Freiheit, die Alleinsein bedeutet.“ In echter Freiheit ist das Individuum allein. „In den wirklich wichtigen Momenten seines Lebens ist man allein. Das muss man ertragen. Und die allermeisten Menschen können das nicht auf sich nehmen.“

Es gibt etwas Grundlegendes in unserem Leben, das wir nicht aussprechen können, das mit Worten nicht erklärbar ist. In diesem Gedanken – über den wir lange sprechen – sind wir uns einig. Ingrid Schampel sagt: „Es gibt ein *Ich-weiß-nicht-Was*, das zwischen den Menschen existiert“: Wir nennen, so Schampel, diese Strömungen und Schwingungen SYMPATHIE und ANTIPATHIE. Es handelt sich hierbei um zwischenmenschliche Beziehungen, die auf eine Weise entstehen, die wir nicht erklären können.

Wie kommt es, dass wir andere Menschen, aber auch uns begegnende Tiere wie einen Hund oder eine Katze sofort in unser Herz schließen oder aber abstoßend finden? Warum knurrt uns dieser bestimmte Hund zähnefleischend an und ein nächster sucht unsere unbedingte Nähe, die wir ihm empfindlich und in aller Selbstverständlichkeit geben? Welcher Magnetismus treibt zwei Menschen – egal welchen Geschlechts – zueinander, ineinander?

Welcher großen Sehnsucht Instrumente sind wir, die wir zum intensivsten Ton getrieben werden, den wir ihr – der großen Sehnsucht – nur aus all unserer existenziellen Einsamkeit heraus anstimmen können? Wir wissen nicht, WOHN wir geführt werden. Unbekannt bleiben Titel und Notenblatt, das uns die sich verbindenden Töne und Noten vor Augen führen könnte und uns das Ganze zur sinnvollen, zur zusammenhangstiftenden Melodie unseres Lebens werden ließe. Vielleicht folgen wir aber gerade deshalb – weil sie uns wegweisend in eine Freiheit führt, deren Namen das Namenlose, deren Notwendigkeit ein alltägliches Training ins Offene und Ungebundene bedeutet.

Mir ist nach diesem Gespräch ganz klar: Ingrid Schampel ist Philosophin, Lebens-

**„MAN IST
IM GRUNDE
NUR FREI,
WENN MAN
ALLEIN IST.“
DENN:
„WIR
BRAUCHEN
EINE INNERE
FREIHEIT, DIE
ALLEINSEIN
BEDEUTET.“**

INGRID SCHAMPEL

künstlerin, die aus gelebter Intensität der selbst erfahrenen Abgründe und Höhen den Stoff für ihre Bücher zieht, die sie schreibt. Sie ist eine echte Grenzgängerin zwischen Denken, Schreiben und Erleben. Radikal ist sie im wörtlichen Sinne: Sie durchlebt ein gutes Stück weit den niedergeschriebenen Gedanken, scharfsinnig, menschlich im besten Sinne – aus einer Neugier heraus, die darauf aus ist, den Anderen tatsächlich verstehen zu lernen.

In ihren Worten: „Alles ist menschlich. Und wir sind Menschen.“

Die *Kunst des Wohlbefindens* verlangt von dem Einzelnen ein eigenes, ein selbst erschaffenes Regelwerk und folgt einem niemals endenden Prozess des sich Prüfens und Weiterentwickelns. Wer ein fertiges Programm mit Glücklicheinsgarantie erwartet, wird enttäuscht.

Denn diese Kunst basiert auf dem Können, radikal gegen sich selbst zu sein – existenzielles Selbstdenkertum bedeutet dann gelebtes Denken. Der eigensten Grundlegung folgend, dem Prinzip Sehnsucht, entwickelt man so eine Haltung, die allseits bereit ist, sich wieder und wieder aus dem Erzurdunkel des gelebten Augenblicks neu zu erfinden.

Das „Wohlbefinden“, das sich im Alter einstellt, gründet sich in Erfahrungen echter Nähe, in absoluter Freundschaft, die für Ingrid Schampel Wesenskern der Liebe ist. Ein Moment echter Nähe als gleichzeitig echte Vertrautheit kann einen Menschen ein Leben lang tragen.

Der alten Dame Augen leuchteten am Ende unseres Gespräches regelrecht vor innerer Freude, die direkt aus ihrem Herzen mir entgegenzustrahlen scheint und sie sagt – auf einmal ganz liebevoll und weich in der Stimme: „Ich weiß gar nicht, wie man ohne die Erfahrung solcher echter und bedingungsloser Liebe überhaupt leben kann. Es gibt so unzählige Menschen auf der Welt, die diese Erfahrung nicht haben und vielleicht auch niemals haben werden. Das sind wirklich arme Menschen.“

Unser Abschied hinterlässt bei mir den Eindruck des gegenseitigen Wunsches, unser Gespräch fortzuführen. **o**

Im Spiel vertieft – Schampel lässt die große Sehnsucht erklingen, die ihr Denken und Schreiben gleichermaßen prägt.

