

Sebastian D. Kraemer

Exfreundin Angst

Wie ich die Panik in die Wüste schickte



 PazifikVerlag

Zu diesem Buch

»ANGST. Mehr als nur ein Wort. Ein Gefühl, ein verdammt starkes Gefühl. So furchtbar, so nervig, so einnehmend. Seit Jahren pflegen wir eine intensive Beziehung. Du bist immer bei mir, bei allem an meiner Seite, verfolgst mich selbst in meinen Träumen. Ich will das nicht mehr. Ich will mein Leben zurück und ich werde ALLES dafür tun, um dich ein für alle Mal loszuwerden. «

(Sebastian D. Kraemer im Sommer 2009)

Begleiten Sie den Autor auf seinem Weg zurück in ein lebenswertes Leben ohne Angststörung und erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um endlich wieder ein normales Leben ohne diese übermäßige Angst zu führen.

Über den Autor

Sebastian D. Kraemer wurde 1980 als Sohn einer Krankenschwester und eines Lehrers in Münster geboren. Häufige Panikattacken, die Angst vor Krankheiten, eine ständige Anspannung, zwanghaftes Grübeln und vielfältige körperliche Symptome bestimmten sein Leben für lange Zeit. Schließlich ist es ihm gelungen, seine Angststörung zu überwinden. Diesen Prozess beschreibt der heute 36-jährige in diesem Buch.

Der Autor lebt inzwischen mit seiner langjährigen Lebensgefährtin und seiner kleinen Tochter am Niederrhein.



»Jeder Mensch hat dann und wann Angst. Wenn jedoch die Angst beginnt, das Leben des Menschen zu beherrschen, wird es Zeit, zu handeln und sich Hilfe zu holen. Nun ist zum Psychologen zu gehen ungefähr so beliebt, wie sich selbst bei der Polizei anzuzeigen. Wie viel höher ist also die Schwelle, in die ‚Klapse‘ zu gehen? Hierbei ist das Buch ‚Exfreundin Angst‘ ein spannender, tröstlicher und realistischer Bericht darüber, wie man Wege aus der Angst finden und in ein selbstbestimmtes Leben zurück kehren kann.« **(Marion Kusch, Diplom-Psychologin)**

»...Im vorliegenden Buch werden Sie eingeladen, Anteil zu nehmen an der Entwicklung einer Erlösung vom Leid mit allen Vor- und Rückfällen. Wir danken dem Autor für seine Kreativität, die uns einen Einblick erlaubt zu verstehen, wie wir Menschen sein können.« **(Dr. med. Johannes Vogler, Chefarzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin, Sozialmedizin, Rehabilitationswesen)**

»Ich hatte letzte Woche wohl die erst Panikattacke meines Lebens und war erstmal stark verängstigt und verunsichert. Ich bin selbst Psychologin, sodass ich sofort wusste, was ich habe. Durch meine frühere Tätigkeit in der Psychiatrie hatte ich viel mit Angstpatienten und Angststörungen zu tun. Es am eigenen Leib zu erfahren, ist aber etwas ganz anderes. Vielen Dank für das Buch und ein großes Kompliment an dich! Ich habe das Buch gestern in einem Rutsch gelesen und fand es sehr bewegend. In vielen Dingen hab ich mich wiedergefunden, hab an vielen Stellen gelacht und hatte an anderen Stellen einen dicken Kloß im Hals. Das Buch ist sehr authentisch und erfrischend ehrlich geschrieben und macht einfach nur Mut! Vielen Dank dafür!« **(Tanja, Diplom-Psychologin und Leserin aus Freiburg)**

»Das Buch hat mich gefesselt. Obwohl wir sehr unterschiedlich sind, gab es gleichzeitig viele Parallelen. Mich

haben einige Stellen sehr berührt und ich habe das erste Mal selbst daran geglaubt, dass ich die Angststörung loswerden kann. Das Buch war der Beginn von meinem Weg aus der Angst. Mittlerweile bin ich die Angststörung los.« **(Philipp aus Nürtingen)**

»Vielen lieben Dank, dass du deine Erfahrungen teilst und anderen Menschen damit Mut machst und weiterhilfst, diesen Katalysator zu nutzen. Das Buch habe ich mir im Juli gekauft und zweimal gelesen. Mir geht es inzwischen richtig gut, ich denke ich bin durch das schlimmste durch und weiß wie ich mit der Angst umzugehen habe, wenn sie heimtückisch von hinten über den Rücken hochkommt.« **(Barbara aus Halle)**

»Dieses Buch hat mir in vielerlei Hinsicht die Augen geöffnet. Beim Lesen hatte ich das Gefühl, ich würde das alles selbst erleben. Ich habe viele neue Erkenntnisse gewonnen. So ist mir zum Beispiel jetzt klar, wie ich mit meiner Trauer und meiner Verlustangst umzugehen habe. Außerdem wurde mir die Angst vor einer psychosomatischen Klinik genommen. Gegen Ende des Buches hatte ich Tränen in den Augen und verspürte gleichzeitig ein unheimliches Glücksgefühl.« **(Jacky aus Berlin)**

»Das Buch hat mir sehr gut gefallen. Zuerst habe ich es einfach durchgelesen. Schon hier hat es mir viele Anregungen und Erkenntnisse gebracht. Nun werde ich das Buch so richtig durcharbeiten. Sehr viele Dinge kann ich auch für mich verwenden. Ich werde mit Hilfe dieses Buches auch meine Angststörung überwinden. Zum Schluss kann ich dann auch sagen. Mein Name ist Ute und ich hatte eine Angststörung.« **(Ute aus Paderborn)**

Weitere Lesermeinungen auf www.exfreundin-angst.de

Sebastian D. Kraemer

Exfreundin Angst

**Wie ich die Panik in die Wüste
schickte**

Pazifik Verlag

Besuchen Sie mich im Internet

- www.psog.de
- www.exfreundin-angst.de/premiumbereich

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nicht erlaubt, die Inhalte zu kopieren, zu vervielfältigen oder auf andere Weise zu reproduzieren, ohne dass die schriftliche Genehmigung des Verlages vorliegt.

Originalausgabe April 2012

3. Auflage / Jubiläumsausgabe April 2017

© 2017 Pazifik Verlag, Mönchengladbach

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: ©panthermedia.net/RobertoCaucino

Für meine Eltern,
die mich bei allem immer unterstützt haben.
Ich liebe Euch sehr und verdanke Euch unendlich viel.

Hinweis

Sie finden in diesem Buch Anregungen und Tipps, die Ihnen helfen können, Ihren eigenen Weg zu finden. Der Autor ist kein Arzt oder Psychologe, wobei ein Buch generell keinen Arztbesuch oder eine Psychotherapie ersetzen kann. Autor und Verlag schließen jede Haftung für Schäden jeglicher Art aus.

Die Namen der in diesem Buch vorkommenden Personen und Einrichtungen wurden geändert.

Rechtlicher Hinweis

Alle Inhalte dieses E-Books sind nach internationalem sowie nationalem Urheberrecht geschützt. Es ist nicht erlaubt, die Inhalte dieses E-Books zu kopieren, zu vervielfältigen oder sonst in irgendeiner Form elektronisch oder mechanisch, einschließlich Abschriften und Orthographie, zu reproduzieren. Auch das Hinzufügen von Inhalt oder die Herausnahme von einzelnen Seiten ist nicht gestattet.

Wer gegen das Urheberrecht verstößt, macht sich gemäß Paragraph 106 ff. Urhebergesetz strafbar. Sie dürfen auch nicht »Ihre eigene Version« verkaufen. Kopien (auch Teile dieses Buches) können ohne großen Aufwand im Internet verfolgt werden.

Falls Sie dieses E-Book von einer nicht autorisierten Stelle erworben haben, setzen Sie mich bitte unter info@psog.de davon in Kenntnis.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Vorwort, **verfasst von Dr. med. Johannes Vogler**

In den vergangenen 40 Jahren hat sich die ‚Psychosomatische Medizin‘ in der Gesellschaft der Bundesrepublik Deutschland einen festen Platz erobert. Menschen, die unter Angststörungen, chronischen Schmerzen und Depressionen leiden, nehmen zunehmend dieses Therapieangebot entweder im ambulanten oder stationären Rahmen für sich in Anspruch.

Es ist heute für viele Menschen keine Schande mehr zuzugeben, dass sie Hilfe brauchen. Die Mehrheit der Bevölkerung kann heute damit rechnen, dass sie bei der Familie, ihrem Arbeitgeber und Freunden Verständnis dafür finden, wenn sie diese Form der Hilfe für sich in Anspruch nehmen. Immer weniger psychosomatisch erkrankte Menschen befürchten soziale Nachteile, Einschränkungen in der beruflichen Entwicklung oder Ablehnung in Kauf nehmen zu müssen. Zu dieser günstigen Entwicklung haben Bücher wie dieses, das Sie in Händen halten, sehr viel beigetragen.

Das Scheitern wird als eine Quelle der Neuorientierung betrachtet. Wenn Menschen sich entscheiden, in eine stationäre psychosomatische Behandlung zu gehen, haben sie vorher viele Versuche unternommen, ihre Probleme und Konflikte zu lösen. Das subjektive Empfinden »Ich halte es so wie es ist nicht mehr aus«, wird von dem Betroffenen zugegeben, nicht mehr bagatellisiert und nicht mehr durch andere Verdrängungsmechanismen betäubt.

Angst, chronischer Schmerz und Depression sind die Leitsymptome einer psychosomatischen Erkrankung. Man kann sie als die gesunde Reaktion des Körpers auf nicht befriedigte, zum Überleben notwendige Grundbedürfnisse verstehen. Der Zusammenbruch der Fähigkeit, so zu tun, als ob alles in Ordnung wäre, ist im Grunde eine gesunde, das Leben erhaltende, Reaktion.

Betrachten wir unsere Persönlichkeit einfach als gelungenen Prozess, den Schmerz der Zurückweisung zu überleben und die Sehnsucht nach dem Anderen zu genießen. Die Frage wie es uns gelingt, körperliches Wohlbefinden, Selbstwerterhöhung, Bindungssicherheit und Autonomie in unserem Selbst zu regulieren, wird uns durch ein inneres Erleben wie Leichtigkeit, Fröhlichkeit, Unbefangenheit und Unbeschwertheit bewusst.

Unsere Motivationen und Ziele im Leben richten sich danach, die Neugier zu befriedigen und dabei möglichst wenig Belastung zu haben. Wir gewöhnen uns an ein Belastungsniveau, auch Homöostase genannt, das wir als akzeptabel und erträglich in unserem Inneren abspeichern. Das Maß an »erlebter Normalität« nutzen wir unbewusst zur Gestaltung unserer Beziehungen und Handlungen, mit denen wir den Alltag gestalten.

Die Symptome der Angststörungen, Depressionen und chronischen Schmerzen interpretieren wir als Grenzerfahrung, die uns deutlich zeigen, dass wir mit unseren gelernten Verhaltensmustern in einen Engpass geraten sind.

Psychotherapeutische Hilfe ist ein Weg, diese Zusammenhänge zu verstehen und Lösungen zu finden, die uns von dem Druck der Symptome erlösen und gleichzeitig inneres Wohlbefühl, Bindungssicherheit, Autonomie und Kontrolle über unser Verhalten und unsere Handlungen erfahrbar machen.

Im vorliegenden Buch werden Sie eingeladen, Anteil zu nehmen an der Entwicklung einer Erlösung vom Leid mit allen Vor- und Rückfällen. Wir danken dem Autor für seine Kreativität, die uns einen Einblick erlaubt zu verstehen, wie wir Menschen sein können.

Dr. med. Johannes Vogler

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Facharzt für Psychosomatische Medizin

Sozialmedizin, Rehabilitationswesen

Chefarzt

Vorwort zur Jubiläumsausgabe

5 Jahre sind seit der Veröffentlichung von ‚Exfreundin Angst‘ ins Land gegangen und es ist eine Menge passiert. Fünf Jahre Lachen, Weinen, Freude, Trauer, Schmerz und Glück. Fünf Jahre Leben. Ja, wie das im Leben nun einmal so ist, gab es schöne und weniger schöne Erlebnisse, tolle Zeiten und schwierige Phasen.

Insgesamt bin ich jedoch voller Dankbarkeit. Dankbar dafür, dass ich selbst harte Phasen ohne Angststörung durchgestanden habe, dafür, dass Vanessa mehr denn je Teil meines Lebens ist und mir meine wunderschöne, kleine Tochter geschenkt hat. Ich bin so unglaublich dankbar dafür, dass ich meine kleine Familie versorgen kann, indem ich anderen Menschen eine Hilfestellung gebe und das tue, was mir Freude macht. Und da Sie, liebe Leserin/ lieber Leser, mit dem Lesen dieses Buches dazu beitragen, möchte ich auch Ihnen meinen Dank ausdrücken. Ich freue mich, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten.

Ich weiß noch genau, wie mich selbst am Tag der Veröffentlichung von ‚Exfreundin Angst‘ Selbstzweifel geplagt haben. *Wird das überhaupt jemand lesen? Und was sagen die Leser dazu? Wird meine Geschichte den Lesern Mut machen?*

Fragen über Fragen. Am liebsten hätte ich die Veröffentlichung sofort wieder rückgängig gemacht. Glücklicherweise habe ich das nicht getan. Viele tausend Menschen haben meine Geschichte inzwischen gelesen und wie ich durch zahlreiche Rückmeldungen erfahren habe, die mich tagtäglich erreichen, hat der eine oder andere mit diesem Buch wichtige Anregungen für seinen Weg aus der Angststörung mitnehmen können. Und über jede einzelne dieser Rückmeldungen freue ich mich sehr.

Dieses Buch zu veröffentlichen hat Überwindung gekostet und auch ein wenig Mut. Und wo Mut ist, ist Angst nicht weit. Man kann überhaupt nur dann Mut beweisen, wenn die Angst mit im Spiel ist. Und dabei macht es keinen Unterschied, ob man sich davor fürchtet, in einen Bus zu steigen oder Angst bekommt, weil man sich beim nächtlichen Spaziergang in den Rocky Mountains einem Puma gegenüber sieht. Der Grund für die Angst ist unerheblich. Die körperlichen Reaktionen identisch. Angst ist Angst und wenn man etwas macht, obwohl man Angst hat, beweist man Mut.

Und mit einer Angststörung hat man jeden Tag die Chance, Mut zu beweisen. Ich weiß genau, dass Sie liebend gern auf diese Gelegenheit verzichten würden. Und doch dürfen Sie sich auf die Schulter klopfen, wenn Sie sich überwunden haben, etwas zu tun, obwohl Sie Angst davor hatten. Sie waren mutig.

Markus, einer meiner Klienten hat einmal zu mir gesagt: »Felix Baumgartner springt mit dem Fallschirm aus der Stratosphäre und ich traue mich kaum in den Zug zu steigen. Das ist doch lächerlich.«

Natürlich ist die Angst bei einer Angststörung übertrieben und zumindest in diesem Maße für andere Menschen schwer nachvollziehbar. Vielleicht aber hatte Baumgartner weniger Angst vor diesem Sprung als Markus vor der Bahnfahrt. Wäre Markus' Bahnfahrt dann nicht sogar eine größere Mutprobe als Baumgartners Sprung aus fast 40.000 Metern Höhe? Letztlich spielt das überhaupt keine Rolle. Entscheidend ist, dass Sie mutig sind, wenn Sie etwas tun, wovon Sie sich fürchten. Und auf diesen Mut dürfen Sie stolz sein, statt sich Selbstwürfe zu machen, weil Sie Angst hatten.

Mit diesem Buch erhalten Sie keine Anleitung dafür, wie Sie sich Ihren Ängsten stellen können. Meiner Überzeugung nach führt die Konfrontation mit der Angst allein nur selten zur Überwindung einer Angststörung. Vielmehr

haben Sie die Gelegenheit auf das eine oder andere Aha-Erlebnis - Erkenntnisse, die Ihnen dabei helfen, Ihren ganz eigenen Weg aus übermäßiger Angst und Panik zu finden.

Mit dieser Jubiläumsausgabe erhalten Sie kostenlos Zugang zur Videoschulung *Länger und besser leben mit mehr Optimismus*.

Ja, Optimisten leben länger und besser als Pessimisten. Und jeder mir bekannte Mensch mit einer Angststörung hat ein mehr oder weniger großes Defizit, wenn es darum geht, optimistisch durchs Leben zu gehen.

Ist pessimistisches Denken nicht sogar das Wesen der Angst? Man verspürt beispielsweise eine körperliche Veränderung, nimmt diese wahr und interpretiert diese als etwas Gefährliches. Würde man die körperlichen Veränderungen ohne Wertung hinnehmen, würde die Angstspirale gar nicht erst einsetzen.

Bei der Panikstörung spricht man von der *Angst vor der Angst*. Allein die Vorstellung, man könnte eine Panikattacke bekommen, kann zur Panikattacke führen. Ohne diese Befürchtung würde diese ausbleiben.

Bei der generalisierten Angststörung spielen übermäßige Sorgen eine große Rolle. Man denkt ständig darüber nach, was alles passieren könnte: Krankheiten, Unfälle, finanzieller Bankrott, Umweltkatastrophen, Kriege... Auch wenn diese Sorgen nicht immer in Panikattacken münden, führen diese zu einer permanenten, unterschweligen Angst.

Und da sich Optimismus und eine Angststörung nicht besonders gut vertragen, ist es sinnvoll, nach einem Weg zu suchen, um optimistischer durchs Leben zu gehen. Die Videoschulung, die Sie zusammen mit dieser Jubiläumsausgabe erhalten, hilft Ihnen bei den ersten Schritten.

Die Videos finden Sie auf www.psog.de/geschenk. Das Passwort finden Sie am Ende des Buches.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen sowie die eine oder andere wichtige Erkenntnis, die Ihnen dabei hilft, Ihren Weg aus der Angststörung in ein besseres Leben zu finden.



Sebastian Kraemer, den 29. April 2017

Teil I

»Geh deinen Weg. Es gibt so viele Wege.«

- Kurt Tucholsky -

Ankunft

Nachdem ich das Ortsschild passiert hatte, erstreckte sich zu meiner Linken ein kleiner Parkplatz, der zu dem gegenüber liegenden Waldfriedhof gehörte. Mein Navigationssystem signalisierte, dass ich in etwas mehr als einem Kilometer mein Ziel erreicht haben würde. Ich beschloss, hier anzuhalten, um vorher noch eine Zigarette zu rauchen. Und so steuerte ich meinen Wagen auf den Parkplatz, stellte den Motor ab, stieg aus und atmete tief ein. Die reine Luft des Alpenvorlands ließ mich zusammensucken. Das war ich nicht gewöhnt. Also zündete ich mir schnell die Zigarette an, sog den nikotinhaltigen Qualm ein und fühlte mich nicht mehr ganz so fremd. Diese Luft war mir vertraut, viel zu vertraut, um ehrlich zu sein. Spontan versprach ich mir selbst, das Dorf in einigen Wochen als Nichtraucher zu verlassen.

Viel zu sehen gab es nicht. Der Friedhof, welcher wie überall hinter einer dicht bewachsenen Buchenhecke lag, war kein besonders erbaulicher Anblick. Neben der kleinen asphaltierten Straße, die Parkplatz und Friedhof trennte, stand eine verlorene kleine Kapelle, die mich ebenfalls nicht zum Verweilen einlud. Also rauchte ich meine Zigarette, und stieg in mein Auto, ein erst wenige Monate alter, metallicschwarzer Hyundai i30. Dieses Auto konnte ich mir nur dank der Abwrackprämie, meiner knapp sieben Jahre jüngeren Schwester, die mir Geld geliehen hatte, und der Tatsache, dass es sich um ein EU-Fahrzeug handelte, welches eigentlich für den rumänischen Markt gedacht war, leisten.

Wenige Minuten später ertönte eine mir wohlbekannte Frauenstimme: »Die Navigation endet hier, das Ziel liegt

in Pfeilrichtung.«

Diesen Satz hatte sie bisher noch nie zu mir gesagt. Das gab mir das Gefühl, mitten im Nirgendwo gelandet zu sein.

Wo bin ich denn hier? Am Arsch der Welt?

Ich musste jedoch zugeben, dass es landschaftlich ganz nett aussah. Grüne Wälder, weite Wiesen und kleine Berge, welche für einen Flachlandtiroler wie mich wie unbezwingbare Mehrtausender anmuteten. Es war ruhig und es existierte nicht viel, was auf die Anwesenheit meiner Artgenossen schließen ließ.

Diese nun vor mir liegenden sechs Wochen scheinen recht einsam zu werden. Aber ich habe es ja so gewollt!

Also ging es in Pfeilrichtung weiter. Kurz darauf entdeckte ich ein großes Gebäude zu meiner Linken. Das musste es sein. Ein mulmiges Gefühl beschlich mich. Ich fuhr auf den vor dem Gebäude angelegten Parkplatz. Dieser war voll besetzt und so hielt ich unmittelbar neben dem Eingang in einer für Kleinbusse angelegten Durchfahrtsstraße und marschierte durch die sich automatisch öffnende Glastür.

Ich schaute auf die Uhr. 13:59 Uhr. Eine Minute bevor ich da sein sollte. Immer wieder erstaunte es mich, wie pünktlich ich war. Immerhin hatte ich eine fast siebenhundert Kilometer lange Autofahrt hinter mir.

Ich kann wirklich stolz auf mich sein, oder?

Gleichzeitig fragte ich mich in diesem Moment, ob Pünktlichkeit nicht auch zu einem Wesenszug von mir gehörte, der mich erst hierher geführt hatte. Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Disziplin, eine hohe Eigenmotivation, das alles sind Eigenschaften, die vom Arbeitgeber, Kunden oder auch von Freunden sehr geschätzt werden. Einem selbst schaden sie allerdings oftmals mehr, als das sie nützen. Ich setzte mich selbst so häufig unter Druck, nur um pünktlich zu sein, um es allen recht zu machen und

auch um meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Ich war mir in diesem Moment sicher, dass mir niemand einen Vorwurf gemacht hätte, wenn ich erst mit einstündiger Verspätung hier aufgetaucht wäre.

Dennoch erhoffte ich mir insgeheim in etwa folgende Reaktion der netten Dame an der Rezeption: »Wahnsinn! Wie haben Sie es nur geschafft, exakt auf die Minute hier einzutreffen?«

Stattdessen sagte sie: »Hallo. Nehmen Sie sich doch einen der Kofferkulis in dem Raum dort, um Ihr Gepäck aus dem Auto zu holen. Ich rufe inzwischen jemanden vom Pflegepersonal, der Ihnen Ihr Zimmer zeigen wird.«

Pflegepersonal? Als ob ich das nötig hätte! Ich bin doch nicht alt und gebrechlich!

Ich ermahnte mich daraufhin, mich daran zu erinnern, weshalb ich hier war. Selbstverständlich hatte ich es nötig, ein wenig gepflegt zu werden. Es war für mich alles andere als leicht gewesen, diesen Schritt zu gehen und mir eingestehen zu müssen, dass ich Hilfe brauchte. Aber jetzt war ich tatsächlich hier. Und das nicht ohne guten Grund.

Ich besorgte mir also einen Kofferkuli, *was für ein bescheuertes Wort*, und marschierte damit zu meinem Auto. Ich lud die zwei großen Koffer, zwei kleine Rucksäcke und ein paar Jacken, die ich noch so im Kofferraum liegen hatte, auf den Gepäckwagen, *das Wort klingt schon besser*, und ging voll beladen wieder zur Rezeption, vor der bereits ein stark übergewichtiger Mann mit Vollbart, kaum größer als eine Parkuhr, wartete. Er erinnerte mich an den Zwerg *Gimli* aus der Fantasie-Trilogie »Herr der Ringe«.

»Sie müssen Herr Kraemer sein, herzlich willkommen in der ‚Klinik Zeitlos‘, mein Name ist Hoffmann, und ich gehöre zum Pflegepersonal. Ich werde Sie zu Ihrem Zimmer bringen.« Mit diesen Worten setzte er sich schwerfällig in Bewegung.

Herr Hoffmann watschelte mit einer Geschwindigkeit

von maximal drei km/h voraus und vergewisserte sich alle zehn Meter, dass ich den Anschluss halten konnte. Anscheinend bemerkte er nicht, dass ich mich stark darauf konzentrieren musste, ihm mit meinem Gepäckwagen nicht in die Hacken zu fahren. Er blieb vor der Zimmertür mit der Aufschrift 131 stehen, überreichte mir den dazugehörigen Schlüssel und forderte mich auf, die Tür zu öffnen.

Mich erwartete ein freundlich eingerichtetes Zimmer. In der offenen Tür stehend nahm ich als Erstes die gegenüberliegende Fensterfront wahr, welche von hellblauen Vorhängen umrahmt wurde. Dahinter lag ein kleiner Balkon, der einen Ausblick auf einen hinter dem Gebäude angelegten Rasen und einen kleinen Wald bot. Ich registrierte auf der linken Seite einen zweitürigen Einbauschränk aus Buche, an den sich ein aus dem gleichen Material hergestellter Schreibtisch anschloss. Über dem Schreibtisch war eine große Pinnwand angebracht. Gegenüber befand sich ein zwei Meter langes und neunzig Zentimeter breites Bett mit schneeweißen Bettwäsche. Die Wände waren komplett weiß gestrichen. Den Boden bedeckte ein blauer Teppich. Rechts neben der Zimmertür führte eine weitere Tür zu dem weiß gefliesten Badezimmer, das mit Duschkabine, Waschbecken und Toilette zweckmäßig eingerichtet war.

Ich schob meinen Gepäckwagen in das Zimmer, so dass der Platz zwischen Einbauschränk und Badezimmer-tür nun vollständig ausgefüllt war, äußerte noch so etwas wie »Das sieht ja nett aus!« und konnte mir gleichzeitig überhaupt nicht vorstellen, die kommenden Wochen hier zu verbringen. Das hatte keineswegs den Grund, dass das Zimmer meinen Ansprüchen nicht genügte. Im Gegenteil, ich schien hier alles zu haben, was ich brauchte. Trotzdem wollte ich in diesem Augenblick sofort nach Hause.

Herr Hoffmann teilte mir noch mit, dass ich um 16 Uhr einen Termin bei dem für mich zuständigen Arzt hätte und

er mir gerne zeigen würde, wo das Sprechzimmer war. Ich bat ihn darum, das ein wenig zu verschieben, da ich zunächst einmal für mich allein sein wollte. Er verließ mich daraufhin, nicht ohne mir noch zu sagen, wie ich den Raucherpavillon erreichte. In einer Stunde wollte er mich wieder aufsuchen.

Ich schlängelte mich am Gepäckwagen vorbei, ging ins Badezimmer und blieb vor dem Spiegel stehen. Mich startete ein mir wohlbekanntes Gesicht an, das mir plötzlich fremd erschien. Dunkelblondes Haar, blaugrüne, müde Augen in einem schmalen Gesicht.

Das bin also ich?

Ich ließ mich erst einmal mit einem lauten Seufzer auf das Bett fallen, um mir in Erinnerung zu rufen, weshalb ich überhaupt hier war.

»In der Jugend studiert man Erwachsene, um klug zu werden. Im späteren Leben studiert man Kinder, um glücklich zu werden.«

- Peter Rosegger -

Erwachsen

Mein Name ist Sebastian, und ich bin achtundzwanzig Jahre alt. Achtundzwanzig, wirklich erschreckend, wie schnell die Zeit vergeht. Mit sechzehn hätte ich gesagt: »Das ist schon ziemlich alt. Dann bin ich längst erwachsen, habe schon einiges erreicht, stehe voll im Leben!«

Jetzt war es soweit. Ich *war* achtundzwanzig, in Kürze sogar neunundzwanzig, Wahnsinn! Nun sollte ich doch eigentlich *erwachsen* sein. Das Problem war nur, dass ich mich gar nicht so fühlte, wie ich vermutlich mit sechzehn gemeint hätte, dass ich mich fühlen sollte. Ich fühlte mich ganz und gar nicht meinem Alter entsprechend, hätte mich kaum als *erwachsen* bezeichnet. Biologisch war ich sicher schon lange kein Kind mehr. Mit *erwachsen sein* verband ich vor allem, dass man so richtig mit beiden Beinen fest im Leben steht, weiß, wo man hingehört und was man überhaupt für ein Leben führen will. Irgendwie sollte man doch irgendwo angekommen sein!

Ich musste mein sechzehnjähriges Ich jedoch enttäuschen. Das war leider bei Weitem nicht der Fall. Ich befand mich für sechs Wochen zur Rehabilitation in einer psychosomatischen Klinik. Ja, mit gerade einmal achtundzwanzig Jahren.

Das hätte sich mein sechzehnjähriges Ich wohl nicht träumen lassen. Der, von dem alle sagten: »Du wirst mal was ganz Großes erreichen. Dir trauen wir einiges zu«, hat psychische Probleme. Das kann nicht sein.

»Da muss ja etwas ganz Furchtbares passiert sein«, würde mein sechzehnjähriges Ich denken. »Nur ein sehr

traumatisches Erlebnis könnte mich wohl in eine solche Einrichtung bringen.«

Auch das traf nicht zu. Ich vermochte, die Ursache nicht einmal im Entferntesten zu benennen, weswegen ich hier war, falls diese eine Ursache überhaupt existierte. Was war passiert? Was hatte mich zu demjenigen gemacht, der ich derzeit war? Ich saß weiterhin auf meinem Bett und starrte auf den Schreibtisch.

Mallorca

Der Schreibtisch verschwamm vor meinen Augen und mutierte zu himmelblauen Wellen, die in regelmäßigen Abständen vor graue, mit Moos bewachsene Felsen klatschten. Das Rauschen des Meeres hatte eine hypnotisierende Wirkung, ich fühlte mich wie in Trance und atmete den nikotinhaltigen Rauch ein, den meine Zigarette verströmte.

»Komm bitte ein wenig zurück!«, flehte eine tiefe Stimme aus dem Hintergrund. »Bitte Sebastian, geh nicht so weit nach vorne!«

Die Stimme gehörte meinem Freund Marco. Ich war mit ihm, seinen Eltern und seinem jüngeren Bruder im Urlaub auf Mallorca. Marcos Worte drangen kaum zu mir durch.

»Komm von dem Rand der Klippen zurück!«

Ich hatte nicht vor, mich von den Klippen zu stürzen, was Marco nicht wissen konnte. Aufgrund der Nachricht, die ich soeben erhalten hatte, erschien es ihm jedenfalls nicht unmöglich, dass ich einen Schritt zu weit nach vorne trat. Nicht nur ich, auch Marco war mit dieser Situation überfordert. Wir waren schließlich erst fünfzehn Jahre alt. Rückblickend war es nicht ganz fair, dass ich Marco solche Angst machte. In diesem Moment war mir aber alles egal, ich war nicht in der Lage, einen klaren Gedanken zu fassen.

Jahre später entschuldigte Marco sich bei mir, dass er mir nichts Tröstendes hatte sagen können. Er hätte einfach nicht gewusst, was er sagen sollte. Ich versicherte ihm, dass das schon in Ordnung gewesen war und er nichts hätte sagen können, was mir in dieser Situation geholfen

hätte. Und das stimmte. Durch dieses Erlebnis hatten wir fortan jedenfalls eine ganz besondere Beziehung, die wohl Zeit unseres Lebens Bestand haben wird.

Ich starrte auf das Meer hinaus und nahm nur noch das eintönige Blau wahr. Fixieren konnte ich nichts mehr, meine Tränen ließen alles vor meinen Augen verschwimmen. Ich hoffte, ich würde aus diesem Alptraum aufwachen.

Das konnte nicht sein. Das durfte nicht sein! Wach endlich auf!

Ich wusste jedoch, dass ich nicht träumte. Mein Vater war tot, vollkommen unerwartet an einem Herzinfarkt verstorben. Vor wenigen Stunden war ich von Herbert, Marcos Vater, geweckt worden.

»Sebastian wach auf. Deine Mutter hat gerade angerufen. Dein Vater ist gestern gestorben.«

Ich wusste nicht, was ich antworten sollte. Ich wollte einfach weiterschlafen, später aufwachen, und alles sollte sich anschließend als böser Traum herausstellen. Herbert sollte mich in Ruhe lassen. Ein einziges Wort hämmerte immer wieder gegen meine Schläfen: »Nein!«

Ich fühlte mich wie in einer Art Nebelglocke und erlebte die folgenden Stunden wie in Trance. Ich rief meine Mutter an, die mir mitteilte, dass bereits mit der Fluggesellschaft telefoniert wurde. Ich solle zum Flughafen kommen, man werde in einer der nächsten Maschinen schon einen Platz für mich finden. Ansonsten weiß ich heute nicht mehr, über was ich mit meiner Mutter geredet hatte. Ich war kaum aufnahmefähig.

»Komm bitte ein paar Schritte zurück!«

Ich wollte nur eins: Vor der Realität flüchten. Ich wollte raus aus meinem Körper, wohin, war mir egal, nur woanders hin. Meine Kehle war wie zugeschnürt. Die Welt hatte aufgehört, sich zu drehen.

Nie mehr konnte ich mit meinem Vater reden. Kein Ratschlag mehr, keine Zurechtweisung. Was sollte ich nur

tun? Und wie verkrafteten das meine Mutter und meine Schwestern? Du musst jetzt stark sein! Du kannst das Geschehene nicht ungeschehen machen.

Ich schluckte meine Tränen hinunter, wischte mir trotzig über die Augen, drehte mich um und stolperte über die Klippen zurück ins Leben. Die Welt drehte sich weiter, doch sie hatte sich verändert. Nichts war mehr wie zuvor. Selbst die einst wunderschöne Landschaft von Cala d'Or auf Mallorca hatte etwas Trostloses an sich und wirkte plötzlich grauer.

Warum musste das passieren?

Zudem beschäftigte mich eine weitere Frage, für die ich mich noch jahrelang schämen sollte.

Warum musste das ausgerechnet jetzt passieren?

Sophie

Ich hatte mich in Sophie aus Hannover verliebt, die ich wenige Tage zuvor auf Mallorca kennengelernt hatte. Sophie war ebenfalls fünfzehn Jahre alt und machte mit ihren Eltern und ihrer Schwester Urlaub auf Mallorca. Wir waren zusammen mit Marcos Eltern und seinem drei Jahre jüngeren Bruder in einem benachbarten Ort essen gewesen, als ich Sophie zum ersten Mal traf.

Sie saß mit ihren Eltern und ihrer Schwester ein paar Tische entfernt und schaute ständig zu uns hinüber. Marco und ich diskutierten während des gesamten Essens, wen sie angucken würde.

»Sie guckt mich an!«

»Nein, mich!«

Als wir mit dem Essen fertig waren und bezahlt hatten, standen wir auf und gingen zum Auto. Ich drehte mich noch einmal um, und Sophies und mein Blick trafen sich. Mit Herzklopfen trabte ich den anderen hinterher. Marco und ich blieben kurz darauf an einem typisch mallorquinischen Supermarkt stehen und gaben vor, die Postkarten vor dem Eingang zu betrachten, unschlüssig, ob wir noch einmal zurückgehen und das hübsche Mädchen ansprechen sollten.

Marcos Mutter, eine zurückhaltende, zierliche Frau mit blondem, schulterlangem Haar, die das Ganze natürlich mitbekommen hatte, forderte uns auf, sie doch einfach anzusprechen.

»Stellt euch nicht so an und sagt doch einfach mal Hallo!«

Wenn *sie* das schon sagte, wollten wir natürlich nicht als Feiglinge dastehen und so schlenderten wir wieder

zurück und setzten uns auf eine Steinmauer nahe des Tisches, wo dieses bezaubernde Mädchen und ihre Familie soeben mit dem Essen fertig waren. Unser Mut reichte jedoch nicht aus, um sie am Tisch, direkt vor ihren Eltern, anzusprechen. Also winkten wir sie möglichst unauffällig herüber, nachdem wir zu ihr Blickkontakt hergestellt hatten. Mein Herz klopfte bis zum Hals, als sie zu uns kam. Sie sah einfach toll aus: Lange dunkelblonde Haare, schlank, ihr Gesicht von der Sonne gebräunt. Wenn sie ein wenig größer gewesen wäre, hätte sie als Model durchgehen können.

»Hallo. Hast du vielleicht Lust mit uns etwas trinken zu gehen. Ich bin übrigens Sebastian, das ist Marco.«

»Hi. Ich bin Sophie. Ich frag mal meine Eltern. Kann meine Schwester auch mitkommen?«

»Klar!«

Eine Stunde später: Marcos Eltern hatten uns noch für zwei weitere Stunden Ausgang gegeben und so saßen Marco, Sophie, ihre siebzehnjährige Schwester Cornelia und ich an einem dunkelbraunen Holztisch in einem kleinen Pub und tranken ein Bier. Wir waren schließlich schon fast erwachsen, dachten wir zumindest damals, insofern demonstrierten wir das bei jeder sich darbietenden Gelegenheit mit eben solchen, den Erwachsenen vorbehaltenen Tätigkeiten wie Bier trinken.

Wenig später fragte ich Sophie, nicht ohne Hintergedanken, ob wir eine Runde spazieren gehen wollten. Sie willigte zu meiner Erleichterung umgehend ein. Kurz darauf knutschten wir auf einem Felsen in der Nähe des nahe gelegenen Hafens hemmungslos herum.

Sie hatte also doch mich angeschaut.

Als wir später wieder bei Marco und Cornelia waren, die im Übrigen »total langweilig« sei, wie Marco mir mitteilte, verabredeten wir vier uns für den nächsten Tag um 13 Uhr am Strand von Santanyi.

Am kommenden Tag marschierten Marco und ich bereits um 12 Uhr am feinkörnigen Sandstrand auf. Wir bewegten uns im Takt des Songs »Insane in the Brain« der Hip-Hop-Band *Cypress Hill*, der aus unserem tragbaren, batteriebetriebenen CD-Spieler dröhnte, als wir uns einen Weg durch die dichtgedrängt liegenden Sonnenanbeter bahnten. Wir trugen beide eine lange Hose, in die wir ohne Probleme drei Mal hinein gepasst hätten, Marco dazu ein Trikot der New York Yankees, ich eines von den Los Angeles Kings, natürlich in XXL. Zwei spindeldürre Kalkleisten, die mit Kippe im Mundwinkel einen auf Ghetto-Gangster machten. Von den genervten Blicken der anderen Urlauber ließen wir uns nicht beirren. Wir waren die coolsten Säue von ganz Malle. Wir suchten uns einen Platz nahe dem Wasser und warteten auf Sophie und ihre Schwester, die pünktlich zu uns stießen.

Sophie machte auch im Bikini eine tolle Figur. Bereits nach wenigen Minuten schwammen wir Zwei ins offene Meer hinaus, bis hinter eine kleine Landzunge, wo wir vor den neugierigen Blicken der Strandbesucher geschützt waren. Wir ließen uns auf einem abgeflachten Felsen nieder, der nur ganz eben mit Wasser überspült wurde. Wir küssten und streichelten uns und waren so mit uns beschäftigt, dass wir die Tretboote um uns herum kaum wahrnahmen.

Sophie sagte dann so etwas, wie »schade, dass wir kein Kondom dabei haben«, woraufhin ich ihr aufgeregt mitteilte, dass sich eines in meinem Portemonnaie befinden würde.

Wir schwammen zum Strand zurück, um anschließend Hand in Hand und mit Kondom bewaffnet, am Meer entlang zu schlendern, um eine passende Stelle zu finden. Mir schien so ziemlich jeder Platz geeignet, aber man musste seiner Angebeteten schließlich etwas bieten.

Sicher, ich war bereits verliebt. Das ging schnell da-

mals. Allerdings ging es für mich vor allem darum, jetzt die Chance zu ergreifen und mein erstes Mal zu erleben. Es musste für mich nicht perfekt sein, weder die perfekte Frau noch der perfekte Ort oder der perfekte Zeitpunkt. Ich wollte es einfach hinter mich bringen.

Irgendwann erreichten wir ein erhöhtes Plateau mit einem sagenhaften Ausblick auf das Meer. Hier schien uns der passende Ort. Was wir allerdings nicht beachtet hatten, waren die überall herumliegenden kleinen Steine, die auf Straßen liegend als Rollsplitt bekannt sind.

Sophie verfügte bereits über hinreichende Erfahrung auf sexuellem Gebiet. Da ich ihr in nichts nachstehen wollte, verheimlichte ich ihr, dass dies mein erstes Mal sein würde und tat so, als wäre die Situation für mich die normalste der Welt. Ich fühlte mich wie bei einem Bluff am Pokertisch. Ich setzte alles und hatte nichts, durfte das meine Gegner allerdings nicht wissen lassen; so unterdrückte ich die Anzeichen meiner enormen Nervosität so gut ich konnte.

Wir küssten und streichelten uns, bis ich irgendwann das Kondom auspackte. Ich, als alter *Sexperte*, rollte es erst einmal vollständig ab, bemerkte unmittelbar darauf meinen Fauxpas und tat diesen mit der Bemerkung ab, dass das normalerweise der weibliche Part für mich übernehmen würde. Ich sah schon meine Riesenchance dahinschwenden, hatte ich doch nur dieses eine Kondom. Ich wollte diesen Elfmeter nicht kläglich vergeben und schaffte es tatsächlich irgendwie, das Kondom wieder aufzurollen. Allerdings hatte sich ein für das Liebesspiel nicht unerheblicher Körperteil entschlossen, es dem Kondom gleichzutun und sich währenddessen ebenfalls *aufzurollen*, so dass ich das Kondom nicht überstreifen konnte. Letztlich gelang uns das doch irgendwie, und so erlebte ich mein erstes Mal in der Missionarsstellung am Meer auf Mallorca.

Ich war weit vom Höhepunkt entfernt, und wenn es

nach mir gegangen wäre, hätte ich bereits nach zwei Minuten wieder aufhören können. Ich konnte kaum erwarten, Marco zu erzählen, was soeben passiert war. So rödelte ich noch gefühlte drei Stunden weiter, bis ich der Ansicht war, meine Pflicht sei nun erfüllt. Außerdem waren meine Knie sowie Sophies Steißbein von den Steinchen ordentlich aufgeschürft. Anschließend wäre ich am liebsten zum Strand zurückgerannt, um Marco von der Neuigkeit zu berichten. Sophie gegenüber gab ich mich jedoch total unbeeindruckt, völlig Herr der Lage, während es in mir brodelte.

Wir haben uns in den kommenden fünf Tagen noch zweimal getroffen und waren für den ersten August, den Todestag meines Vaters, wieder verabredet. Trotz aller Trauer musste ich in diesem Moment auch an Sophie denken. Ich war eben verliebt. Ich versuchte, meine Gedanken an sie beiseite zu schieben. Schließlich war mein Vater gerade gestorben. Ich habe heute noch ein schlechtes Gewissen, dass ich nicht ausschließlich an meinen Vater gedacht habe und mich nicht nur fragte, »warum«, sondern auch, »warum ausgerechnet jetzt«.

Einige Stunden später saß ich allein im Flugzeug auf dem Weg nach Hause.

Der Tod meines Vaters war das für mich schlimmste Erlebnis. Sicherlich wird es mein Leben immer prägen. Aber war das wirklich die Ursache für meine Probleme? Immerhin lag der Tod meines Vaters bereits etwa zehn Jahre zurück, als es begann, mir schlechter zu gehen.

Wie hatte eigentlich alles angefangen?

Bevor ich mir den Beginn meiner psychischen Probleme noch einmal in Erinnerung rufen konnte, riss mich der Titel-Song der TV-Serie »Boston Legal« aus meinen Gedanken.

Meine Freundin Emma wollte wissen, ob ich gut angekommen war.

»Ja, klar. Alles in Ordnung. Das Zimmer ist okay. Ich rufe dich heute Abend noch einmal an. Ich liebe dich auch.«

»Frage dich, ob du glücklich bist, und
du hörst auf, es zu sein.«

- John Stuart Mill -

Jobsuche

Ich ließ mich wieder aufs Bett fallen und spulte mein Leben in Gedanken um vier Jahre zurück. Der Tod meines Vaters war extrem schlimm für mich gewesen. Allerdings kam ich in den folgenden Jahren ganz gut damit zurecht. Das Leben ging weiter, und auch wenn kein Tag verging, an dem ich nicht an meinen Vater dachte, akzeptierte ich seinen Tod als unvermeidliche Tatsache. Ich konnte daran nichts ändern.

Erst mit dem Ende meines Studiums im Jahre 2005 geriet mein Leben aus den Fugen. Das Studium bereitete mir keinerlei Probleme. Ich musste mir kein Bein ausreißen, um die Klausuren zu bestehen. Allerdings war ich zu faul, um überall Bestnoten zu erzielen. Dennoch schloss ich mein Studium mit der Gesamtnote »gut« ab.

Bereits ein halbes Jahr vor Ende des Studiums begann ich mit der Stellensuche. Irgendwie hatte ich erwartet, dass ich nur sagen müsste »Hier bin ich! Ich bin jetzt bereit, meine Arbeit aufzunehmen«, und dann würde das schon laufen. Schließlich hatte zuvor immer alles ziemlich reibungslos geklappt. Die Schulzeit verbuchte ich als die bisher beste Zeit meines Lebens. Mein Abitur machte ich mit Leichtigkeit, ich feierte viel, hatte zahlreiche gute Freunde und war bei Jungs und Mädchen gleichermaßen beliebt.

Nach dem Abitur absolvierte ich meinen Wehrdienst und schrieb in dieser Zeit fünf Bewerbungen für eine Ausbildung zum Industriekaufmann mit gleichzeitigem Wirtschaftsstudium an einer Berufsakademie. Von den fünf Bewerbungen erhielt ich drei Einladungen zum Vorstellungsgespräch und überstand bei zweien diese erste

Runde. Bei einem dieser beiden Unternehmen durchlief ich anschließend ein Assessment-Center, bei der anderen Firma erledigte ich einen schriftlichen Test. Ich erhielt bei Beiden eine Zusage und unterschrieb daraufhin einen Ausbildungsvertrag, entschloss mich nach einigen Wochen jedoch dazu, ein normales Studium zu absolvieren. Schließlich schien mir das der leichtere Weg zu sein.

Da ich diesbezüglich also nie Probleme hatte, ging ich bis zu meinem Abschluss davon aus, dies würde so bleiben. Leider wurde ich eines Besseren belehrt. Einigen wenigen Einladungen zu Vorstellungsgesprächen standen unzählige Absagen gegenüber. Gerne hätte ich ein Traineeprogramm im Personalbereich gemacht. In Vorstellungsgesprächen bei großen Konzernen erfuhr ich, dass meist zwischen drei- bis fünfhundert Bewerbungen auf eine Stelle kämen. Schaffte ich es bis zum Vorstellungsgespräch, musste ich mich immer noch gegen zehn bis zwanzig Mitbewerber durchsetzen, was mir nicht gelang. Ich versuchte mir bewusst zu machen, die äußeren Umstände, in Gestalt eines für Absolventen momentan brach liegenden Arbeitsmarktes, seien dafür verantwortlich.

Dennoch wuchsen mit jeder Absage meine Selbstzweifel. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich stets sehr selbstbewusst, fast schon mit Tendenz zur Arroganz, durchs Leben marschiert. Nun fing ich an, mir die Schuld dafür zu geben, dass es mit dem richtigen Job nicht klappte.

Was machte ich falsch? Hätte ich mich in meinem Studium mehr anstrengen müssen? Hätte ich vielleicht etwas anderes studieren, andere Schwerpunkte setzen oder eine völlig andere Ausbildung machen sollen?

Ich bekam Zukunfts- und Existenzängste, die ich bis dato nicht kannte.

In dieser schwierigen Phase meines Lebens trat ein weiteres Problem auf.

Mottenfraß

Ich saß eines Abends nach dem Fußballtraining mit Freunden in unserem Vereinsheim, als Marcel mich fragte: »Sag mal, bist du jetzt unter die Gangster gegangen oder wieso hast du dir einen *Cut* in die Augenbraue rasiert?«

»Was für ein *Cut*? Du spinnst doch!«

Das wollte ich mir sofort näher anschauen. Der Toilettenspiegel offenbarte tatsächlich eine kleine Lücke mitten in der rechten Augenbraue. Zunächst dachte ich, ich würde vielleicht unbewusst an meiner Augenbraue zupfen, wenn ich nervös war.

Wird schon nichts sein!

Ein paar Tage später fielen mir jedoch die vielen ausgefallenen Haare auf meinem Kopfkissen auf. Daraufhin ging ich zum Hautarzt. Diagnose: Kreisrunder Haarausfall.

Das sagte mir zunächst gar nichts. Davon hatte ich noch nie gehört, konnte doch wohl nicht so schlimm sein. Zunächst dachte ich, ich würde nun ein Shampoo bekommen und damit wäre die Angelegenheit erledigt. Doch so einfach war es leider nicht. Der Arzt klärte mich auf, was es mit dieser bis dato für mich mysteriösen Erkrankung auf sich hatte.

Ähnlich wie bei einer Allergie, bei der das Immunsystem auf eigentlich ungefährliche Stoffe reagiert, identifiziert das körpereigene Abwehrsystem die eigenen Haare irrtümlich als Feinde und bekämpft sie. Die Ursache für dieses Fehlverhalten ist bisher unbekannt. Viele Patienten geben Stress die Schuld dafür, ein Zusammenhang zwischen Stress und kreisrundem Haarausfall wurde aller-

dings nie nachgewiesen.

»Machen Sie sich keine Sorgen, in den meisten Fällen ist der ganze Spuk in einigen Wochen vorüber.«

Während sich mein Haar weiter lichtete, informierte ich mich ausführlich im Internet. In den meisten Fällen wurde berichtet, dass die Haare, wie mir auch mein Arzt bestätigt hatte, nach einigen Monaten wieder gewachsen wären. Je länger das Ganze dauere und je mehr Körperregionen betroffen seien, umso schlechter fällt die Prognose aus. Bei mir waren bis auf meine Wimpern sämtliche Körperregionen betroffen. Wie sich bei meinen Recherchen herausstellte, hatte auch der italienische Starschiedsrichter Pierreluigi Collina, der mir als großer Fußballfan natürlich ein Begriff war, unter diesem schweren Verlauf des kreisrunden Haarausfalls, Fachbegriff »Alopecia Universalis«, gelitten. Ihm waren genau wie mir mit vierundzwanzig Jahren sämtliche Haare ausgefallen und nie wieder nachgewachsen.

So werde ich wohl eines Tages aussehen, dachte ich entmutigt.

Überall nahm ich meine ausgefallen Haare wahr: Im Bett, auf dem Boden vor dem Bett, auf der Couch, im Waschbecken und in der Dusche. Gerade, was meine Haare angeht, bin ich immer sehr eitel gewesen. Meine Mutter fragte mich, wo ich denn meinen Frust hinstecken würde. Nie schrie, fluchte oder weinte ich. Ich antwortete nur, dies würde ja auch nichts ändern.

Heute weiß ich, dass es meiner Psyche sicherlich gut getan hätte, wenn ich zumindest mal deutlich gesagt hätte: »Verdammte Scheiße!«, mit der Faust vor die Wand geschlagen, getobt oder geweint hätte.

Generation Praktikum

Da ich auch nach mehrmonatiger Jobsuche keinen adäquaten Arbeitsplatz gefunden hatte, nahm ich zum Jahreswechsel eine halbjährige Praktikantenstelle in der Personalabteilung eines großen Möbelhauses an. Ich erkannte nur an meinen Kontoauszügen, dass ich Praktikant war, ansonsten war ich eine vollwertige Arbeitskraft. Ich erhielt trotz abgeschlossenen Hochschulstudiums und obwohl ich später sogar selbstständig Vorstellungsgespräche führte und Einstellungsentscheidungen traf, lediglich zweihundertfünfzig Euro monatlich, deutlich weniger als jeder Azubi. Willkommen in der »Generation Praktikum«! Die Aufwandsentschädigung deckte kaum meine Benzinkosten, da der Arbeitsplatz fast einhundert Kilometer entfernt war.

Immerhin würde ich so praktische Erfahrung sammeln, versuchte ich, mich zu trösten.

Zu Beginn bemerkte dort niemand etwas von meinem Haarausfall. Meine Kollegen kannten mich vorher nicht und dachten vermutlich, ich hätte von Natur aus dünnes, liches Haar. Die meisten Lücken konnte ich bis zu diesem Zeitpunkt noch recht gut kaschieren. Es wurde allerdings immer schlimmer, sodass ich diesen Mottenfraß immer schlechter verbergen konnte.

Eines Tages legte Michael, ein guter Freund, mir mit seiner extrem feinfühligem Art nahe, die verbliebenen Haare abzurasierern.

»Hey Sebastian. Das sieht echt scheiße aus mit deinen Haaren! Sieh zu, dass du den letzten Rest Haare abrasierst.«

»Das sagt du so einfach! Wer weiß, wie ich ohne Haa-

re aussehe?«

»Schlimmer als jetzt kann es jedenfalls nicht werden!«.

Der hat leicht reden! Schließlich trägt der schon seit Jahren freiwillig eine Glatze!

Tatsächlich spielte ich schon seit geraumer Zeit mit dem Gedanken, konnte mich jedoch bis zu Michaels Anstoß nicht dazu überwinden.

Einen Tag später nahm ich den Bartschneider des Vaters meiner Freundin und führte ihn schweren Herzens einmal mitten über den Kopf. Den Rest bat ich meine Freundin Emma zu erledigen. Ihr tat das so leid, dass sie dabei weinte. Auch mir war zum Heulen zu Mute. Diesem Drang gab ich jedoch wie immer nicht nach. Anschließend starrte mich im Spiegel ein anderer Mensch an: kahl, kränklich und fremd.

Erst später konnte ich zugeben, dass mir eine Glatze gar nicht so schlecht zu Gesicht stand, wie ich befürchtet hatte. Meine Kopfform war für eine Glatze in Ordnung. Es war nur extrem ungewohnt, und vor allem wollte ich Haare haben und keine Glatze tragen.

So mancher würde wohl sagen, es wäre doch nicht so schlimm, eine Glatze zu haben. Schließlich laufen viele Männer ohne Haare dort draußen herum. Diese haben sich allerdings meist freiwillig dazu entschlossen oder haben den normalen genetisch bedingten Haarausfall. Kreisrunder Haarausfall hinterlässt blöderweise aufgrund der immer wieder auftauchenden Lücken verschiedene Schattierungen. Mich erinnerte das an einen Leopard. Es sah einfach seltsam aus. Zudem wurden ja auch meine Augenbrauen immer weniger. Der Verlust der übrigen Körperbehaarung war mir vollkommen egal. Das störte mich nicht.

Der Haarausfall trug nicht gerade zur Stärkung meines erschütterten Selbstvertrauens bei. Ich fühlte mich mehr

als je zuvor unvollständig, der erfolgreichen Jobsuche, die während des Praktikums andauerte, gab ich kaum noch eine Chance. Dementsprechend ging ich auch in die Vorstellungsgespräche. So war es nicht verwunderlich, dass ich dabei keinen Erfolg hatte.

Als Bewerbungsfoto benutzte ich ein Foto, welches mich vor dem Haarausfall zeigte. Sicherlich war es mir unangenehm, wenn ich mit Glatze und ohne Augenbrauen erschien und so ganz anders aussah, als auf dem Foto. Aber was sollte ich machen? Im Gespräch hatte ich zumindest die Chance, überzeugend darzustellen, dass mich diese Erkrankung nicht beeinträchtigte. Aber ich ging mit einem sehr unguuten Gefühl in so ein Gespräch und kam mir vor wie ein Betrüger in Erklärungsnöten.

Die erste Zeit nach meiner Kopfrasur fühlte ich mich noch unwohler. Jeder, der mich vorher kannte, schaute mich aufgrund meiner fehlenden Haarpracht mitleidig an. Viele vermuteten, ich hätte Krebs. Aber ebenso wie ich lernte, mich damit abzufinden, tat das auch mein Umfeld. Es war irgendwann normal. Trotzdem verging kaum ein Tag, an dem ich mir meine Haare nicht herbei wünschte.

Es geht los

Ich absolvierte dieses Praktikum, auf das ich keine Lust hatte, trug eine Glatze, die ich nicht haben wollte, und insgesamt verlief mein Leben so gar nicht nach Plan. Irgendwie war alles scheiße!

Schlimmer konnte es wohl nicht kommen, oder doch?

Wie an jedem Werktag klingelte auch an diesem Dienstag pünktlich um halb sieben mein Wecker. Ich fühlte mich bereits seit dem Aufstehen nicht sonderlich gut, irgendwie schlapp und unwohl. Trotzdem fuhr ich zur Arbeit.

Wir machten mit der gesamten Personalabteilung jeden Morgen gegen neun Uhr erst einmal eine Frühstückspause in der hauseigenen Kantine. Ich hatte gerade mein Tablett mit Brötchen, Aufschnitt und Orangensaft beladen, als sich plötzlich alles um mich herum drehte. Ich schaffte es gerade noch an den Tisch, an dem bereits meine Kollegen Platz genommen hatten. Es drehte sich immer noch alles, und ich hielt mich an der Tischkante fest, obwohl ich bereits saß. Dieser Schwindel dauerte nur wenige Sekunden an, die mir jedoch wie eine Ewigkeit vorkamen. Mein Gesicht war mit kaltem Schweiß bedeckt, ich war fix und fertig und hatte einfach Angst.

Was war denn das?

Ich muss kalkweiß gewesen sein, denn Linda, Chefin der Personalabteilung und meine direkte Vorgesetzte sah mich durch ihre dicken Brillengläser besorgt an.

»Alles in Ordnung?«

»Ehrlich gesagt, nein. Ich bin gerade Karussell gefahren. Alles hat sich gedreht. Ich muss mir wohl etwas eingefangen haben. Wäre es okay, wenn ich für heute

Feierabend mache?«, stammelte ich.

Tatsächlich hatte ich mir einen grippalen Infekt eingefangen, der sich mit dem Schwindel angekündigt hatte. Ich wurde bis einschließlich Freitag krankgeschrieben und verbrachte den Rest der Woche im Bett.

Am darauf folgenden Montag ging es mir wieder gut, ich war fit und machte mich auf den Weg zur Arbeit. Zunächst war alles in Ordnung. Dann ging es wieder zum Frühstück in die Kantine. Plötzlich wurde ich an den Vorfall von letzter Woche erinnert. Ich bekam Angst, dass sich wieder alles drehen würde und ich diesmal einfach umkippen könnte.

Hoffentlich geht das jetzt nicht wieder los!

Kaum hatte ich diesen Gedanken beendet, wurde mir erneut schwindlig, mein Herz raste, ich bekam Schweißausbrüche und Atemnot. Ich hatte Angst, zusammenzubrechen.

Konzentriere dich! Wehre dich dagegen! Bloß nicht umkippen! Ich darf mir nichts anmerken lassen! Was würden die anderen denken?

Ich wollte diese Schwäche nicht zeigen, schließlich hoffte ich mir nach Abschluss des Praktikums eine Festanstellung.

Allein die Vorstellung, umzukippen, verstärkte meine Symptome. Mit Mühe und Not erreichte ich unbeschadet den Tisch. Irgendwie stand ich auch das Frühstück durch. Ich war währenddessen jedoch kaum in der Lage, mich auf meine Umgebung zu konzentrieren. Zu sehr war ich mit mir und meinen Symptomen beschäftigt und damit, diese unter Kontrolle zu halten. Schließlich sollte auf keinen Fall jemand bemerken, dass mit mir etwas nicht stimmte. Ich betete innerlich, dieses Gefühl möge vorübergehen. Während des gesamten Frühstücks war ich wahnsinnig angespannt und froh darüber, als es vorbei war. Zu meiner Verwunderung schien niemand etwas

bemerkt zu haben.

Danach beruhigte ich mich erst einmal auf der Toilette, dennoch war ich mit meinen Kräften am Ende. Beim Mittagessen ging es mir ähnlich wie beim Frühstück. Alles fühlte sich komisch an. Einfach ausgedrückt: Beschissen!

Nach Feierabend saß ich vollkommen erschöpft im Auto. Ich hätte zu diesem Zeitpunkt nicht den Begriff *Panikattacke* benutzt, wusste aber bereits auf dem Heimweg, dass mein Kopf mich in diese Situation gebracht hatte. Schließlich überfiel mich diese Angst nur in der Kantine.

Oder war ich doch ernsthaft krank?

Mir war das alles äußerst unangenehm, ich schämte mich für diese Schwäche, war vollkommen erledigt und hatte bereits Angst vor dem nächsten Arbeitstag.

Was ist nur mit mir los? Was stimmt nicht mit mir?

Der Albtraum geht weiter

Während es mir zunächst nur in der Kantine schlecht ging, weitete sich meine Panik mit der Zeit auch auf andere Bereiche aus. Zunächst überkamen mich Panikattacken, während ich Vorstellungsgespräche führte. Zu meiner Überraschung schien keiner der Bewerber je etwas zu bemerken. Ich war danach allerdings jedes Mal völlig fertig, da es mich ungeheure Anstrengung kostete, mich zu kontrollieren.

Doch anstatt mich meiner Erschöpfung hinzugeben, arbeitete ich anschließend weiter, als wäre nichts gewesen. Mein schlimmster Albtraum wäre es gewesen, wenn jemand bemerkte, dass ich einen Knall hatte. Mich zu verstellen und den anderen vorzuspielen, alles sei in Ordnung, kostete mich enorme Kraft. Ich war nach der Arbeit wahnsinnig erschöpft, schließlich war ich während des gesamten Arbeitstages extrem angespannt.

Es dauerte nicht lange, bald übermannten mich diese Panikattacken auch auf der Heimfahrt. Ich hatte das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen, mir war schwindlig, und nicht selten dachte ich: *Jetzt werde ich ohnmächtig!*

Irgendwann konnten diese Attacken in nahezu jeder Lebenssituation auftreten. Das geschah nicht dauernd und nicht immer in der gleichen Intensität, aber es gab keine Situation mehr, in der eine Panikattacke mich nicht überwältigen konnte.

Ich wusste gar nicht mehr, wie es sich anfühlte, entspannt zu sein. Mir ging es ständig schlechter. Ich musste etwas unternehmen. So konnte es nicht weitergehen. Das war vor drei Jahren.

Zeitlos

Das Verlangen nach einer Zigarette riss mich aus meinen Gedanken. In fünfzehn Minuten wollte der Pfleger wieder hier sein.

Ich war total erschöpft. Ich hatte letzte Nacht so gut wie gar nicht geschlafen. Zudem war die Autofahrt sehr anstrengend gewesen. Immer wieder hatten mir Panikattacken zugesetzt.

Was zum Teufel mache ich überhaupt hier? Was hat mich bloß geritten, diese Klinik aufzusuchen?

Ich nahm alles wie durch einen Schleier wahr, mir war ein wenig schwindlig, und ich fühlte mich rundherum unwohl. Was machte ich in einer solchen Situation? Eine rauchen! Das war mir vertraut, das gab mir Sicherheit. Ich verließ mein Zimmer und machte mich auf dem Weg zum Raucherpavillon.

Wie man dem Namen bereits entnehmen kann, erwartete mich ein offener Pavillon aus Holz. In der Mitte stand ein massiver Holztisch mit Aschenbecher. Drumherum standen Holzbänke, zwischen denen sich weitere Aschenbecher befanden. Es waren einige wenige Patienten anwesend, die ich nicht weiter beachtete. Ich hatte im Moment überhaupt keine Lust, mit diesen Psychos zu reden. Regel Nummer eins, um nicht angesprochen zu werden: Vermeide jeglichen Blickkontakt! Also rauchte ich schnell zwei Zigaretten und spielte ein wenig mit meinem Handy herum.

Ich will hier nicht bleiben, ich will nach Hause. Aber da muss ich nun durch, schließlich soll der Aufenthalt dazu beitragen, dass ich mich besser fühle.

Wieder in meinem Zimmer angekommen, fing ich an, meine Klamotten in den Schrank zu räumen. Als ich gerade das letzte Kleidungsstück einsortierte, klopfte es an der Tür. Gimli, der Zwerg, wartete auf mich. Er drückte mir ein Heft in die Hand und erklärte mir, dass dort alle meine Termine eingetragen werden sollten.

»Schauen Sie mal. In diesem Therapiebegleitheft sind verschiedene Tabellen angelegt. Sämtliche in der Klinik angebotenen Anwendungen sind hier aufgeführt, wobei diese den Kategorien »Psychotherapie«, »sportliche Anwendungen« sowie »physikalische Therapie« zugeordnet sind. Ihre Therapeutin trägt die einzelnen Therapieformen in die entsprechende Tabelle ein. Nur dann dürfen Sie daran teilnehmen. Ihr Arzt entscheidet, welche sportlichen Anwendungen Sie machen müssen bzw. dürfen. Wenn Ihr Arzt Ihnen beispielsweise die Rückenschule verschreibt, trägt er es hier ein. Damit liegt Ihnen quasi die Erlaubnis vor. Auch die physikalische Therapie wird vom behandelnden Arzt verschrieben und hier eingetragen.«

»Was ist denn *physikalische Therapie*?«

»Massagen und so etwas.«

»Ach, so! Vorher darf ich also hier nichts machen?«
Es war mehr eine Feststellung als eine Frage und es klang kritischer, als ich es beabsichtigt hatte.

»Ja, aber Sie haben doch gleich schon den Arzttermin und morgen Mittag haben Sie Ihren ersten Termin bei Ihrer Psychologin«, verteidigte sich Gimli in Kampfzwergherz.

Anschließend führte Herr Hoffmann mich durch die »Klinik Zeitlos«. Diese bestand aus vier Häusern, die durch teils unterirdische Gänge miteinander verbunden waren und alle nach Bergen aus der Umgebung benannt waren, sowie dem Sportzentrum, welches in einem anderen Gebäude, ebenfalls durch einen Gang zu erreichen, untergebracht war. Die einzelnen Häuser hatten unterschiedliche Ärzte und Therapeuten. Ich war im Haus

Zugspitze untergebracht, das zentrale und mit Abstand größte Haus. Dort befanden sich der Haupteingang mit Rezeption und das großzügige Foyer, in dem mehrere Sofas, Sitzecken und Tische mit Stühlen zum Entspannen einluden. Außerdem fand man dort einen kleinen Teich, Getränkeautomaten und eine kleine Computerecke, wo man gegen Gebühr im Internet surfen konnte. Ans Foyer schloss das medizinische Versorgungszentrum an, in dem die Behandlungszimmer der Ärzte untergebracht waren. Dort musste ich mich um sechzehn Uhr einfinden.

Im ersten Stock des Hauses *Zugspitze* lagen der große Speiseraum mit Sonnenterrasse, ein Aufenthaltsraum mit Fernseher, Kaffeemaschine und kleiner Bibliothek sowie mehrere Therapieräume. Im zweiten Stock war die Klinikverwaltung untergebracht. Außerdem fand man dort die Büros der meisten Therapeuten. Es war also fast alles in unmittelbarer Nähe meines Zimmers angesiedelt.

Nachdem Herr Hoffmann sich verabschiedet hatte, erkundete ich ein wenig die unmittelbare Umgebung der Klinik. Hierbei handelte es sich vor allem um Felder, kleine Wälder und Parkanlagen.

»Dass es unzählige Krankheiten gibt,
ist nicht verwunderlich; man braucht nur
die Köche zu zählen.«

- Seneca -

Hypochondrie

Um kurz vor 16 Uhr machte ich mich auf den Weg zum medizinischen Versorgungszentrum. Dort stellte das Pflegepersonal zunächst meine Größe und mein Gewicht fest. Neunundsechzig Kilogramm bei einem Meter neunundsiebzig. Anschließend wurde mein Blutdruck gemessen. Einhundertfünfzig zu fünfundneunzig.

Ach du Scheiße! Der ist ja viel zu hoch! Und wieder ein Beweis dafür, dass mit mir körperlich etwas nicht in Ordnung ist!, schoss es mir durch den Kopf.

Ich versuchte, mich zu beruhigen. Vielleicht trug das dazu bei, meinen Blutdruck wieder auf normales Niveau zu bringen.

Dann lernte ich den für mich zuständigen Arzt, Herrn Dr. Markus, kennen. Er war Internist, Mitte dreißig, in etwa so groß wie ich, hatte allerdings etwas mehr auf den Hüften, war aber noch weit davon entfernt, dick zu sein. Braune, kurze Locken umrahmten sein freundliches Gesicht.

Er stellte mir Fragen nach meinem allgemeinen Gesundheitszustand und wollte wissen, weshalb ich die Klinik aufgesucht hatte.

Es fiel mir sehr schwer, in Worte zu fassen, was eigentlich mein Problem war.

»Ich habe Angstzustände und Panikattacken und Sorge mich eigentlich den ganzen Tag: Um mich und meine Familie, im Grunde um alles und jeden, vor allem aber um meine Gesundheit. Mir ist oft so komisch und ich habe Angst, ernsthaft krank zu sei, aber die Ärzte finden nichts«, stammelte ich.

»Was meinen Sie mit komisch und welche Symptome haben Sie?« Dr. Markus blickte mich aufmerksam an.

»Ich habe jede Menge Symptome. Ich habe einen Tinnitus, hin und wieder sticht es mich irgendwo im Körper, ich habe stets so ein leichtes Flimmern vor den Augen, mir ist manchmal schwindlig, ich fühle mich oft schlapp und müde, habe regelmäßig Stiche in der Brust, muss relativ häufig husten, und oftmals ist mir einfach total schwummrig im Kopf. Mir ist dann irgendwie ganz komisch. Besser kann ich es nicht beschreiben. So ein matschiges Gefühl, und hin und wieder fühlt es sich so an, als knipst jemand in meinem Kopf ein Licht aus und eine Sekunde später wieder an.«

Ich wusste bereits, dass man dieses zwanghafte Denken, ernsthaft krank zu sein, als »Hypochondrie« bezeichnet. Diese permanente Selbstbeobachtung, die ich betrieb, war auch für mich nicht zu übersehen. Selbst wenn mein Verstand mir mittlerweile signalisierte, dass hier tatsächlich eine psychische Ursache vorlag, war ich mir vom Gefühl her beinahe sicher, ernsthaft krank zu sein. Ich traute dem Urteil der Ärzte nicht, und von denen hatte ich in den letzten Jahren wirklich viele kennengelernt. Ich unterstellte ihnen zwar nie absichtliche Fehldiagnosen, sprach ihnen allerdings jegliche Fachkompetenz ab. Schließlich merkte ich ja, dass ich krank war. Warum sonst ging es mir nicht gut?

Ich wäre so gerne einmal in einen anderen Körper geschlüpft. Dann würde ich genau wissen, ob mein Kopf für diese Symptome verantwortlich war oder ob nicht vielleicht doch mit meinem Körper etwas nicht in Ordnung war. Hatte der andere Körper auch dieses Flimmern vor den Augen? Hörte ich dann ebenfalls dieses nervige Fiepen in meinen Ohren? Klopfte mein Herz hier auch so laut?

Vermutlich war alles, was ich registrierte, normal, und

meine Wahrnehmung war verquer. Ich würde es wohl nie mit hundertprozentiger Gewissheit sagen können. Letzte Zweifel blieben.

Ein weiteres Charakteristikum meiner Hypochondrie war die Tatsache, dass ich die Ursache immer zuerst bei mir suchte, wenn mir etwas seltsam vorkam.

Schaute ich beispielsweise im Spiegel der Restauranttoilette gelb aus, war mein erster Gedanke: *Etwas stimmt mit mir nicht. Ich habe bestimmt Hepatitis oder irgendeine andere Lebererkrankung.* Dabei war einfach nur das Licht auf dieser Toilette gelblich.

Einmal saß ich im Büro an meinem Schreibtisch. Plötzlich fiepte etwas irre laut.

Ein Hörsturz kündigt sich an.

Ich hielt mir die Ohren zu, das Geräusch wurde deutlich leiser. Ich machte mich auf die Suche nach der Ursache und fand heraus, dass es sich um das Laminiergerät handelte, dass seit Neuestem so ein Geräusch verursachte.

Ein anderes Mal war ich im Fitnessstudio, das erste Mal seit vier Wochen. Normalerweise wiege ich knapp siebenzig Kilogramm. Etwas mehr auf den Rippen könnte mir meiner Meinung nach nicht schaden. Jedenfalls stieg ich vor dem Training auf die Waage und war zutiefst erschrocken, als diese lediglich fünfundsechzig Kilogramm anzeigte.

Wusste ich es doch, ich bin krank! Warum sonst habe ich in vier Wochen fünf Kilogramm abgenommen? Plötzlicher Gewichtsverlust ist schließlich Ursache zahlreicher ernster Erkrankungen.

Vom Gefühl her hatte ich mein Gewicht zumindest gehalten. Aber was hatte das schon zu bedeuten? Nach dem Training stieg ich noch einmal auf die Waage. Immer noch fünfundsechzig Kilogramm!

Verdammt noch mal!

Ich machte mir große Sorgen. Plötzlich sagte ein Mann, der sich mit mir in der Umkleidekabine aufhielt: »Die stimmt nicht! Die zeigt doch viel zu wenig an!«

Ich war vielleicht erleichtert.

Ich kann noch unzählige weitere Situationen dieser Art beschreiben. Immer dachte ich zuerst an eine ernsthafte Erkrankung, wenn irgendetwas anders war, als sonst.

Diese überzogene Angst vor Krankheiten raubte mir noch den letzten Nerv. Ich kontrollierte zudem ständig meine Körperfunktionen. Ich hatte Phasen, in denen ich halbstündlich meinen Puls oder mehrmals täglich Fieber maß. Es gab sogar eine Zeit, in der ich bei einer Temperatur von 37,4 Grad Celsius nicht feiern ging, sondern beschloss mich *auszukurieren*, um mein *Fieber* wieder zu senken.

Als ich bei meinem Hautarzt mal wieder ein großes Blutbild machen ließ, teilte mir mein Arzt mit, dass alles in Ordnung sei, gab mir jedoch die Blutwerte mit, woraufhin ich diese sofort nach Abweichungen untersuchte. Dabei fiel mir auf, dass mein Blutzuckerwert viel zu niedrig war. Als ich meine Hausärztin darauf ansprach, versuchte sie, mich damit zu beruhigen, dass mit Sicherheit eine Fehlmessung vorlag. Der Wert war so niedrig, dass eine Bewusstlosigkeit unumgänglich gewesen wäre. Als Hypochonder war ich davon nur schwer zu überzeugen.

Wieder ein Beweis, dass mit mir etwas nicht stimmt!

Da kam mir gerade recht, dass die Apotheke um die Ecke Blutzuckermessgeräte im Angebot hatte. Nachdem ich eines davon erstanden hatte, überprüfte ich mehrmals täglich meinen Blutzucker, bis ich davon überzeugt war, dass es sich wohl tatsächlich um eine Fehlmessung gehandelt hatte: Mein Blutzuckerwert lag jedes Mal im Normbereich.

Ich kaufte mir sogar ein Blutdruckmessgerät sowie ein

Pulsoxymeter zur Messung des Sauerstoffgehalts im Blut. Beides gab ich während eines starken Moments nach einer Woche wieder zurück. Das ständige Messen hatte mich fast wahnsinnig gemacht.

Der für mich deutlichste Beweis für eine ernstzunehmende Erkrankung ergab sich etwa vor einem Jahr. Ich lag im Bett und bemerkte, dass ich auf meinem linken Auge nicht mehr richtig sehen konnte. Ich stand auf und lief zum Badezimmerspiegel. Ich hielt mir das rechte Auge zu. Mit dem linken Auge sah ich fast nichts mehr. Es war, als hätte sich unmittelbar vor meinem Auge eine schwarze Wand aufgebaut. Lediglich am oberen Rand konnte ich noch ein klein wenig erkennen. Etwa zwei Minuten später bröckelte diese Wand weg, und ich konnte wieder normal sehen. Plötzlich machte sich das Wort »Gesichtsfeldausfall« in meinem Kopf breit, und mir fiel ein, dass ich von diesem Ausdruck im Zusammenhang mit einem Schlaganfall gehört hatte. Ich fuhr mit meiner Freundin Emma ins nahe gelegene Krankenhaus.

Die im Krankenhaus folgenden ersten neurologischen Untersuchungen lieferten keinen Hinweis auf etwas Ernstes. Dennoch wurden zur Sicherheit eine Computertomographie von meinem Kopf sowie ein EKG gemacht, beides ohne Befund. Da man allerdings dennoch von so etwas wie einem Schlaganfall ausgehen musste, legte man mir nahe, mich für einige Stunden zur Beobachtung auf die neurologische Intensivstation, der »Stroke Unit, zu begeben, woraufhin ich schließlich einwilligte.

Ich wurde an ein Überwachungsgerät angeschlossen und musste die erste Nacht mit einem Bett auf dem Flur vorliebnehmen. Ich tat fast kein Auge zu. Ständig piepste es irgendwo, es wurde jemand eingeliefert oder das Personal unterhielt sich lautstark.

Am nächsten Tag wurde ich vom Flur in ein Zimmer verlegt. Dort wurde unter anderem ein EEG gemacht.

Dabei werden die Gehirnströme gemessen. Außerdem wurden meine Halsschlagadern mit einem speziellen Ultraschallgerät auf Verstopfungen untersucht. Auch hier schien alles in Ordnung zu sein.

Die meiste Zeit langweilte ich mich auf der Intensivstation. Mir ging es körperlich ja gut. Ich erhielt kurzen Besuch von Emma, meiner Mutter und meiner Schwester Maren. Ein Fernseher existierte nicht. Deshalb verbrachte ich die meiste Zeit mit dem Lesen diverser Zeitschriften und Bücher.

Irgendwann musste ich auf die Toilette. Deshalb zog ich den Stecker aus dem Gerät, welches meine Körperfunktionen überprüfte. Ich saß gerade auf meinem Bett, um aufzustehen, als fünf Leute des Krankenhauspersonals in mein Zimmer stürmten. Sie blieben im Eingang stehen, starrten mich an, und einer der Ärzte fragte in ziemlich scharfem Ton, was ich machen würde.

»Ähm, ich muss nur eben zur Toilette.«

»Was glauben Sie, wozu die Klingel an Ihrem Bett ist? Wenn Sie die Stecker herausziehen, gehen wir davon aus, dass Sie einen Herzstillstand haben!«

»T'schuldigung. Ich werde es mir für die Zukunft merken.«

Ich schämte mich ein wenig für mein unbedachtes Handeln. Ich sehe heute noch ihre dummen Gesichter, als sie mich entgeistert anschauten. Zugegeben, das war wirklich dämlich von mir. Andererseits wusste ich nun, dass das System tatsächlich funktionierte, was doch auch irgendwie sehr beruhigend war.

Ich sollte zur Sicherheit noch eine weitere Nacht auf der Intensivstation verbringen. Ich war zwar sehr müde, konnte aber nicht durchschlafen, da mich ständig das alarmierende Piepsen des Geräts weckte. Mal war mein Blutdruck zu niedrig, mal mein Puls, mal meine Atemfrequenz. Ich hoffte nur mal wieder, dass nichts Ernstes dahinter steckte. Nach Aussagen der Ärzte sollte ich mir

diesbezüglich keine Sorgen machen. Das sagten sie immer. Einfacher gesagt, als getan!

Am nächsten Morgen wurde ich auf die normale Neurologiestation verlegt. Es wurde noch ein MRT meines Kopfes gemacht. Außerdem wurden ein Herzecho, ein Ultraschall des Herzens von außen, durchgeführt und mein Herz mittels Ultraschall durch die Speiseröhre angeschaut. Die Ärzte wollten schauen, ob ich ein Loch im Herzen hatte, da ein Blutgerinnsel in diesem Fall den Weg dadurch gefunden haben könnte, wenn ich das richtig verstanden habe. Außerdem wurde ein komplettes Blutbild gemacht und meine DNA auf angeborene Blutgerinnungsstörungen inspiziert. Kurzum: Ich wurde komplett auf den Kopf gestellt. All diese Untersuchungen führten mal wieder zu keinem Ergebnis, sodass ich nach insgesamt fünf Tagen wieder entlassen wurde.

Die wahrscheinliche Ursache für den Gesichtsfeldausfall sei eine sogenannte »transitorisch ischämische Attacke«. Das ist eine vorübergehende neurologische Ausfallerscheinung, welche meist durch eine Durchblutungsstörung einer Gehirnregion ausgelöst wird. Allerdings wies lediglich die Sehstörung darauf hin. Das war für mich einmal mehr ein Beweis für die Unfähigkeit der Ärzte. Trotz eingehender Untersuchung wurde nichts gefunden, obwohl dieser Gesichtsfeldausfall irgendwo herkommen musste.

Ich teilte Dr. Markus mit, dass ich mir seitdem vermehrt Sorgen machen würde, woraufhin er mich beruhigte.

»Das war keine Durchblutungsstörung. Die Psyche kann alle möglichen Symptome hervorrufen und ich bin mir absolut sicher, dass das bei Ihnen auch der Fall war!«

Dann beugte er sich nach vorne, starrte mich eindringlich an und sagte: »Sie sind gesund!«, wobei er jede Silbe betonte.

Scheinbar versuchte er, diesen Satz verbal in meinen Kopf zu prügeln, denn er wiederholte diesen noch drei Mal. Mir war das ein bisschen peinlich, aber ich glaubte ihm. Zumindest für kurze Zeit. Ich sprach Dr. Markus noch auf meinen zuvor gemessenen, hohen Blutdruck an, woraufhin er mir erklärte, ein erhöhter Blutdruck am Tag der Anreise sei vollkommen normal. Dies liege an der enormen Nervosität.

»Wenn jemand hier normalen Blutdruck hat, so kann man fast sicher sein, dass dieser Patient bereits Betablocker einnimmt.«

In den folgenden Tagen fragte ich einige meiner Mitpatienten, ob ihr Blutdruck ebenfalls hoch gewesen sei, und wirklich jeder bestätigte mir Dr. Markus' Aussage.

Bezüglich sportlicher Betätigung musste ich keinerlei Einschränkungen hinnehmen. Zumindest nach den Aussagen der Ärzte fehlte mir körperlich nichts. Das Problem war nur, dass ich mich gar nicht so fühlte.

Was nützt es jemandem, wenn man objektiv gesund ist, sich jedoch subjektiv beschissen fühlt?

Dr. Markus verordnete mir Rückenschule, Rückengymnastik, Entspannungsübungen, Tai Chi sowie die sogenannte *Angstgruppe*, unter der ich mir bisher nichts Genaues vorstellen konnte. Krafttraining, Entspannung im Wasser und Schwimmtraining wurden mir empfohlen. Das alles wurde in meinem Therapiebegleitheft eingetragen, denn nur dann durfte ich an den jeweiligen Kursen teilnehmen.

Neben diesen Anwendungen, die im Bewegungszentrum stattfanden, wurde mir eine wöchentliche Fangopackung mit anschließender klassischer, medizinischer Massage verschrieben. Dr. Markus entließ mich nicht, ohne mir noch einmal zu versichern, dass ich körperlich vollkommen gesund sei.

Dinner

Um 17:30 Uhr musste ich mich zusammen mit allen Neuankömmlingen in einem Therapieraum neben dem Speisezimmer zur Essenseinweisung einfinden. Die Chefin des Speisesaalpersonals gab uns die Essenszeiten bekannt. Frühstück gab es von 7:45 Uhr bis 8:30 Uhr, Mittagessen von 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr und Abendessen von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr. Sonntags gab es von 7:45 Uhr bis 13:00 Uhr durchgehend Brunch. Für das Mittagessen am Samstag konnte man sich von seinem zuständigen Psychologen befreien lassen. Ansonsten hatte man zu allen Mahlzeiten anwesend zu sein.

Das hört sich ja spitze an! Sonntag ist der einzige Tag, an dem ich ausschlafen darf, und ich muss auch samstags spätestens um 18:30 Uhr zum Abendessen wieder in der Klinik sein.

Um 23:00 Uhr war übrigens Bettruhe.

Ich bin doch hier nicht im Kindergarten! Da wird sich schon ein Weg finden, um diese Regeln zu umgehen.

Mir wurde zum ersten Mal schmerzlich bewusst, dass ich keinen mehrwöchigen Urlaub gebucht hatte.

Anschließend wurden wir in den freundlich eingerichteten Speisesaal geführt. Dieser war noch einmal in einen kleineren Raum für Patienten, die diätgerechte Nahrung erhielten, und einen größeren Raum, in dem alle anderen Patienten Platz nahmen, unterteilt, wobei einigen Patienten, die im großen Raum dinierten, eine weitgehend kalorienarme Ernährung augenscheinlich ebenfalls gut getan hätte. Wir Neuankömmlinge bekamen einen festen Platz an einem der vielen Vierertische zugewiesen. Ich wurde zusammen mit Sandra, die ebenfalls heute angekommen

war, an einen Tisch gesetzt.

Sandra war einundvierzig Jahre alt und ein bayerischer Wirbelwind. Mit ihr sollte ich in den kommenden Wochen die meiste Zeit verbringen. Sie hatte langes schwarzes Haar, war etwa einen Meter fünfundfünfzig klein und hatte kein Gramm Fett am Körper. Sie ging fast jeden Morgen vor dem Frühstück eine Stunde joggen und war extrem häufig im Fitnessstudio anzutreffen. Ihren Drang, Sport zu treiben, konnte man schon beinahe als krankhaft bezeichnen.

Sandra war Personalsachbearbeiterin in einem mittelständischen Produktionsunternehmen und nebenbei Aerobictrainerin in einem Fitnessstudio. Sie war in der Klinik, da sie von ihrer Vorgesetzten gemobbt wurde und deshalb an einem Burnout litt. Sie hatte eine Tochter, der sie beim Abschluss eines jeden Telefonats »Mama hat dich lieb, gell« zusäuselte. Man käme aufgrund der hohen Stimmlage mit der sie diese Aussage traf, nie auf die Idee, dass ihre Tochter bereits einundzwanzig Jahre alt war.

Der Vater ihrer Tochter hat Sandra nicht besonders gut behandelt, sodass sie schon seit Langem nicht mehr mit ihm zusammen war. Sie steckte in einer relativ frischen Beziehung mit einem wirklich netten und auch ansehnlichen Typen namens Bernd. Bernd zeigte ihr stets, wie sehr er sie vermisste und wie viel sie ihm bedeutete, was ja irgendwie auch nicht richtig war. Sich der Liebe des Partners bewusst zu sein, ist doch oftmals verdammt langweilig. Manchmal ist eine Beziehung mit so einem richtigen Arschloch, das einen wie Dreck behandelt, wesentlich spannender. Erstaunlich, was wir uns selbst oft zumuten.

Sandra und ich verstanden uns auf Anhieb, was unter anderem daran lag, dass sie meinen mitunter derben Humor teilte.

Kurz nachdem wir an dem uns zugewiesenen Tisch

Platz genommen hatten, steuerte ein unscheinbarer, schlanker Mann mit hoher Stirn und braunem Haar, auf uns zu.

»Hallo, ich bin Timo.«

»Freut mich, Sebastian.« Ich stand auf, um ihm die Hand zu geben.

»Ich bin die Sandra«, stellte sich die kleine Süddeutsche mit ihrem starken bayerischen Akzent vor und erhob sich ebenfalls, um Timo zu begrüßen.

Timo war ein technischer Zeichner aus Schwaben, Mitte Dreißig und seit einigen Jahren glücklich verheiratet. Er war Vater einer kleinen Tochter und eher ruhiger Natur. Er hatte eine Krebserkrankung erfolgreich bekämpft. Sein genaues Leiden war mir nicht bekannt. Ich fragte auch nicht, da ich wusste, dass ich mich selbst ansonsten auf verschiedene Anzeichen für diese Form des Krebses genauestens untersucht hätte, bis ich irgendetwas gefunden hätte, das auf diese Erkrankung hingewiesen hätte. Timo war in der Klinik, da er an mittelschweren Depressionen litt.

Wenig später kam eine freundlich wirkende, sportlich angezogene Dame mittleren Alters, mit rot gefärbten, langen, leicht gelockten Haaren, schlanker Figur und üppigem Busen auf uns zu und setzte sich neben mich.

Katharina war fünfundfünfzig Jahre alt, kam wie Sandra aus Bayern, hatte zwei Kinder in meinem Alter und arbeitete früher einmal als Steuerfachangestellte. Irgendwann hatte sie damit begonnen, therapeutische Beratungen und Familienaufstellungen durchzuführen. Wenn man so will, hatte sie selbst bereits Erfahrungen als Therapeutin. In Gesprächen kam zum Ausdruck, dass ihr Mann, mit dem sie seit dreißig Jahren eine harmonische Ehe führte, recht gut verdiente, sodass Katharina sich bezüglich ihrer Interessen voll ausleben konnte. Katharina war esoterisch angehaucht und hatte mit so ziemlich allem schon einmal

persönliche Erfahrungen gemacht. Sie war immer der Ansicht, dass Ärzte und Psychologen ihr die falschen Anwendungen verschrieben und schimpfte nicht selten generell über die in der Klinik angewandten Behandlungsmethoden. Ich fragte mich tagelang, weshalb sie eigentlich in der Klinik war. Sie schien immer gut gelaunt, redete viel und schnell und wusste alles besser als jeder Arzt und Therapeut.

»Jeder, der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen, wird nie alt wer-
den.«

- Franz Kafka -

Altern

Mit der Zeit merkte ich, dass das alles nur Fassade war und sie an einer ausgewachsenen Depression litt. Ursache schien mir zu sein, dass sie mit ihrem fortschreitenden Alter nicht zurechtkam. Sie wollte einfach nicht alt werden, was ich an ihren ständigen, teilweise abwertenden Bemerkungen über mein junges Alter bemerkte.

Nachdem sie zum wiederholten Male so etwas sagte wie »Das kannst du in deinem Alter nicht verstehen«, fragte ich sie, ob sie ein Problem mit dem Alter hätte, was ihr die Sprache verschlug. Sie grinste plötzlich gar nicht mehr, was mir Beweis genug dafür war, ins Schwarze getroffen zu haben. Ich beließ es dabei und hakte nicht weiter nach, konnte ich doch sehr gut verstehen, dass Katharina ein Problem mit dem Älterwerden hatte.

Da kann man schon depressiv werden, wenn einem bewusst wird, dass man den Alterungsprozess einfach nicht aufhalten kann. Dafür hatte sie mein volles Verständnis. Und das meine ich wirklich ernst. Durch gesunde Ernährung, Sport, der Vermeidung schädlicher Substanzen wie Tabak und Alkohol, sowie die regelmäßige Anwendung von Antifalten-Cremes kann man sicherlich versuchen, diesen Prozess ein wenig hinauszuzögern. Stoppen kann man ihn jedoch nicht.

Nachdem mir klar wurde, dass Katharina ein großes Problem mit dem Altern hatte, war ich für den Rest des gemeinsamen Essens schweigsam und verlor mich in meinen Gedanken. Trotz meines eher jungen Alters hatte ich nämlich bereits ein latentes Problem mit dem Älterwerden.

In einem Jahr sollte ich bereits dreißig Jahre alt werden. Das klang in meinen Ohren verdammt alt. Ich kann das Kopfschütteln älterer Leser vor meinem geistigen Auge sehen. Es ist jedoch wie so vieles einfach eine Frage der Perspektive. Ich kann mir gut vorstellen, dass man sich mit vierzig, fünfzig oder sechzig ähnliche Fragen stellt, wie manche bereits mit dreißig. Um die dreißig findet ein gewaltiger Umbruch statt. Man wird einfach anders behandelt als mit zwanzig.

Ich stand kurz vor dem Abschluss meines zweiten Studiums. Als ich dieses mit Mitte zwanzig begonnen hatte, zeigte so ziemlich jeder Verständnis dafür. »Du bist ja auch noch jung!«

Mich jetzt noch einmal umzuorientieren, wäre in meinem Umfeld mit Sicherheit nicht mehr ohne Weiteres toleriert worden. Mittlerweile sollte ich schließlich wissen, was ich beruflich machen und wie ich mein Leben gestalten wollte. In meinem Alter hatte der Vater meiner Freundin schließlich schon fast fünfzehn Jahre gearbeitet, und zwar in dem gleichen Beruf, den er heute noch ausübt. Mit zwanzig lag mir die Welt zu Füßen, zumindest hatte ich das Gefühl.

Wenn mir das Studium nicht gefällt, mache ich eben etwas anderes.

Ich musste keine Entscheidungen mit schwerwiegenden Konsequenzen treffen, wie die, ob ich eine Familie gründen wollte oder lieber ewig Single bleibe. Ich konnte alles ganz entspannt angehen. Ich war jung, Fehlentscheidungen wurden mir schnell verziehen, ich genoss noch einen gewissen Welpenschutz.

Ich habe mir im Alter von vierzehn, fünfzehn immer vorgestellt, wie es wohl wäre, für eine Zeit an eine amerikanische Highschool zu gehen. Das konnte ich zwar auch mit Anfang zwanzig nicht mehr, aber ich hatte noch die Möglichkeit, an einem College zu studieren. Das war also kein Beinbruch. Doch auch diese Option neigte sich dem

Ende zu.

Mir wurde mehr und mehr bewusst, dass vieles einfach nicht mehr möglich war. Je älter man wird, desto weniger Alternativen hat man, sein Leben zu gestalten. Zumindest kam es mir so vor, auch wenn mir ältere Bekannte versicherten, dass es ihnen nicht so gehen würde. Ich konnte nun einfach nicht mehr alles machen.

An ein amerikanisches College konnte ich allenfalls noch als Professor gehen, eine Karriere als Profifußballer konnte ich ebenso vergessen wie eine Karriere als Arzt oder Rockstar (nicht dass ich diesbezüglich irgendwelche Ambitionen hegte). Ich wollte auch immer mal in einer Metropole leben, um ordentlich das Nachtleben genießen zu können. Ich konnte zwar immer noch Nachtclubs besuchen, ohne mich Blicken auszusetzen, die besagten, »Was will denn der alte Sack hier«, wurde ich doch meist auf maximal vierundzwanzig geschätzt. Allerdings ging es mir am Tag danach meist wirklich mies. Auch wenn ich nicht so aussah und mich oftmals nicht so fühlte, gab mir mein Körper doch zu verstehen, dass ich fast dreißig war.

Ich kann mir das Lachen des sechzigjährigen Lesers gerade ebenso vorstellen wie die mahnenden Worte »Komm du erst einmal in mein Alter!«, aber so war es tatsächlich. Ich spürte genau, dass ich langsam aber sicher älter wurde.

Neulich war ich in einer Disko, was auch immer seltener vorkam. Das hatte weniger mit den Panikattacken zu tun, die mir immer wieder zusetzen, als vielmehr mit meinem fortschreitenden Alter. Ausgehen war für mich immer wieder eine Herausforderung. Menschenmengen, stickige Luft und jede Menge Sinneseindrücke. Eine Kombination, welche die Angst geradezu herausforderte. Schlimmer waren jedoch die Stunden zuvor, dieser innere Kampf mit mir und meinen Befürchtungen. Ich musste mich regelrecht zwingen, nicht zu Hause zu bleiben, aber

ich wusste, dass ich diese Situationen durchstehen musste und so stellte ich mich meiner Angst wieder und wieder.

An besagtem Abend hatte ich mich mit einem Mädchen unterhalten. Ich verfolgte keine Hintergedanken, da ich mich in einer stabilen Beziehung befand, dennoch ertappte ich mich dabei, dass ich bei meinem Alter schummelte. »Ich bin fünfundzwanzig«, hörte ich mich sagen. Mein wahres Alter war mir irgendwie peinlich.

Ein anderes Mal stand ich wild tanzend auf einer Box in einem Club und zog mein T-Shirt dabei aus. Ich war ziemlich betrunken. In diesem Zustand war ich der beste Tänzer weltweit, zumindest meinte ich das in diesem Augenblick. Nüchtern war ich mir durchaus bewusst, dass Tanzen zu den Dingen gehört, die ich besser bleiben lassen sollte. Es war trotzdem immer irgendwie lustig.

Als meine Schwester Tina davon erfuhr, sagte sie: »Du bist keine achtzehn mehr!«

Ich musste erst einmal kräftig schlucken, doch auch erkennen, dass so etwas in meinem Alter nicht mehr lustig, sondern nur noch peinlich war.

Auch am Verhalten meiner Freunde, die ich teilweise seit der siebten Klasse kannte, wurde deutlich, dass wir älter wurden. Neulich saß ich an einem Samstagabend zu Hause und bekam unheimlich Lust, die Nacht zum Tag zu machen. Ich telefonierte fast mein komplettes Telefonbuch durch, fand allerdings niemanden, der mich begleitet hätte. Das sei ein wenig kurzfristig, man wäre mit seiner besseren Hälfte, ihrer Schwester und ihrem Freund zum Essen verabredet. Es war nicht mehr so einfach, jemanden zu finden, der sich spontan dazu bereit erklärte, Party zu machen.

»Heute geht's leider nicht. Nächste Woche gerne, oder doch besser nächsten Monat. Ich muss Saskia noch darauf vorbereiten.«

Ich blieb also zu Hause, schaute mir »Wetten dass?«

an und bemitleidete mich selbst.

Mann, ist das scheiße, wenn man »alt« wird!

Letzten Sommer trafen wir uns mit mehreren Leuten bei Holger zum Grillen. Es waren sieben Paare und fünf Singles anwesend. Das Grillen war bereits seit zwei Wochen geplant, denn spontan war, wie gesagt, immer weniger möglich. Schließlich hatte man allerhand gesellschaftliche Verpflichtungen. Heute sind es *Verpflichtungen*, früher freute man sich noch darauf, ordentlich die Sau raus zu lassen! Damals hat jemand am Samstag um 18 Uhr vorgeschlagen, zu grillen. Also schnell zur Tanke laufen, etwas Grillfleisch und viel Bier holen, und los ging es.

Mittlerweile wurde ein wirklich ausgewogenes Buffet bei derartigen Veranstaltungen aufgefahren. Neben allerhand verschiedener Sorten Fleisch gab es grünen Salat, bunte Salate, Nudelsalat, Kartoffelsalat, Gurkensalat, Tomatensalat, dazu Toast, normales Baguette, Knoblauchbaguette, Körnerbrötchen, Tomatenketchup, Gewürzketchup, Zigeunersauce, Steaksauce, Knoblauchbutter, Alioli, sogar Zucchini, Champignons und vieles mehr.

Emma und ich gehörten an diesem Abend zu den ersten Gästen. Wir saßen mit dem Gastgeber und einem befreundeten Pärchen am Tisch, als Marco mit seiner Freundin an der Hand aufmarschierte. In der rechten Hand trug er einen Korb mit einem Abtrockentuch über dem Inhalt. Genauso stellte ich mir Rotkäppchen vor, nur hübscher. Beide trugen ein Poloshirt und hatten einen Wollpullover über die Schultern gelegt. Der, der früher Skaterklamotten und Pferdeschwanz trug und mit einem Ghettoblaster den Strand unsicher gemacht hatte, sah mittlerweile aus wie ein richtiger Schnösel.

Nachdem wir uns begrüßt hatten, zog Marco eine Flasche Wein aus dem Korb und verkündete voller Stolz, er

habe eine Flasche halbtrockenen Weißwein mitgebracht, der wirklich vorzüglich schmecken würde. Ich starrte ihn mit offenem Mund an und hätte am liebsten gesagt: »Hör mal zu, du Knallkopf, erstens die Flasche reicht ja wohl nicht für alle, zweitens trinke ich keinen Wein, und drittens seit wann bist du denn bitte unter die Weintrinker gegangen?«

Stattdessen quälte ich mir ein »Super« heraus, schließlich war seine Freundin dabei, und mit fast dreißig wusste ich mich natürlich zu benehmen. Überhaupt tranken immer mehr meiner Freunde plötzlich Wein, statt Bier. Wohl auch ein Zeichen des Alterns.

Ich fand es erschreckend, wie zahlreich die Situationen geworden waren, an denen ich bemerkte, dass ich langsam, aber sicher älter wurde. Ich bin leidenschaftlicher Fußballfan. Die anstehende WM könnte das letzte große Turnier von Michael Ballack sein.

Wie bitte, der war doch gerade noch eine Nachwuchshoffnung!

Der *Routinier* Philipp Lahm ist drei Jahre jünger als ich, aber schon einer der dienstältesten Spieler der Nationalmannschaft.

Was ist denn hier bitte los?

Als ich sechzehn war, haben Marco und ich ausgemacht, wir würden uns mit dreißig Jahren mit einem Lamborghini von einer mallorquinischen Klippe stürzen, da das Leben dann ohnehin gelaufen sei. Uns war zwar beiden bewusst, dass das nur dummes Geschwätz war, allerdings war es uns ernst damit, dass das Leben dann im Grunde gelaufen war.

Dreißig, jetzt war es bald soweit, und ich war mir nicht sicher, ob wir damals so Unrecht hatten. Noch hatte ich allerdings die Hoffnung, viele schöne Jahre vor mir zu

haben. Anders würde es sein, aber hoffentlich auch irgendwie schön. Ich blickte ständig mit Wehmut zurück, früher war alles spannender und unkomplizierter. Ich vermisste diese Zeit und konnte Katharina deshalb so gut verstehen.

Wie so oft holte mich Sandra aus meinen Gedanken.

»Soll ich dir noch eine Weißwurst mitbringen?«

»Was? Ähm, ja bitte.«

Fortan hatte ich mehr Verständnis für Katharinas teils abfällige Bemerkungen über mein Alter.

Mit der Zeit lernt man sich ziemlich gut kennen. Immerhin verbringt man jede Mahlzeit miteinander. Bei allen Unterschieden waren wir ein gutes Team. Katharina redete unheimlich viel. Timo war ein aufmerksamer Zuhörer und einfach nett, während Sandra mit ihrem starken bayrischen Akzent und ihrer naiven Art oftmals unfreiwillig komisch war. Ich brachte als jüngstes Mitglied unseres Speisesaalteams mit meinen frechen, teilweise unverschämten Äußerungen, die allerdings nie böse gemeint waren, meist gute Laune an den Tisch. Zum Glück verstanden alle Anwesenden meinen ironischen, mitunter sarkastischen Humor. Schoss ich zwischendurch mal über das Ziel hinaus, so wurde ich von meinen Tischnachbarn darauf hingewiesen. Kurzum, wir verstanden uns ziemlich gut.

»Wenn wir alle Nächte von dem gleichen Ergebnis träumten, so würde es uns ebenso sehr beeinflussen, wie die Dinge, die wir alle Tage sehen.«

- Blaise Pascal -

Mogadishu

Nach dem Abendessen begab ich mich auf mein Zimmer. Ich war erschöpft. Ich fühlte mich in der fremden Umgebung ein wenig allein und konnte mir nicht vorstellen, die nächsten Wochen hier zu verbringen. Ich hatte Angst vor dem, was mich erwarten würde, aber auch Hoffnung, dass es mir danach wieder gut gehen würde. Es gab keine Fernseher auf den Zimmern, da diese laut Klinikleitung den Erfolg der Therapie negativ beeinflussen. Ich hatte jedoch meinen Laptop sowie einige Serien und Filme auf DVD mitgenommen. So schaute ich drei, vier Folgen der amerikanischen Comedy-Serie »How I met your mother«. Auf diese Weise konnte ich für eine gewisse Zeit vergessen, wo ich mich befand.

Obwohl ich fix und fertig war, konnte ich lange nicht einschlafen. Zu viele Gedanken geisterten durch meinen Kopf.

Was wird mich erwarten? Hilft mir das Ganze? War es die richtige Entscheidung, mich stationär therapieren zu lassen?

Es waren Fragen, auf die ich zu diesem Zeitpunkt keine Antwort finden konnte und so schlief ich irgendwann darüber ein.

In meiner ersten Nacht hatte ich einen seltsamen Traum. Es war einer dieser Träume, an die man sich nach dem Erwachen noch gut erinnern kann und der einen den ganzen Tag über verfolgt.

Ich stand an einer T-Kreuzung. Ein Richtungsschild

zeigte an, dass es rechts nach Afrika, links nach Europa geht. In meinem Traum war mein eigentliches Ziel Mogadishu. In der Realität wusste ich nicht einmal, wo das genau ist. Am nächsten Morgen habe ich erst einmal im Internet nachgeschaut. Mogadishu ist die Hauptstadt von Somalia und wird seit Jahren von Bürgerkriegen gebeutelt. Vermutlich hatten sich diese schrecklichen Bilder aus den Nachrichten in mein Unterbewusstsein gebrannt.

Ich stand an dieser Kreuzung. Da ich mich auf dem Weg nach Afrika befand, sollte ich mich eigentlich nach rechts wenden. Ich war jedoch in diesem Moment sehr verunsichert und blieb zunächst einmal stehen. Ich war neugierig darauf, was auf mich zukam, hatte aber auch Angst vor dem Unbekannten. Schließlich erwartete mich in Mogadishu eine völlig andere Kultur, andere Werte, ein komplett anderes Leben.

In der nächsten Szene, an die ich mich erinnerte, saß ich in einem alten Zug, der über eine holprige Strecke, über tiefe Schluchten hinweg ratterte.

Dann befand ich mich in einem alten Haus. Etwas verwahrlost sah es dort aus, aber nicht so schlimm, dass man es dort nicht aushalten konnte. Der Bildschirm des alten Fernsehers in der Ecke zeigte nur Schnee. Eine alte dunkelhäutige Frau mit grauem Haar, das zu einem Zopf gebunden war, erzählte mir, wie ich in die Stadt kommen würde, warnte mich aber vor räuberischen Banden, die in der Gegend ihr Unwesen trieben. Ich wusste, dass ich dort erwartet wurde. Die Menschen erhofften sich Hilfe von mir. Vor meinem geistigen Auge sah ich elende Zustände, und ich fürchtete mich davor, in die Stadt zu gehen. Mir war klar, dass dort viele Menschen herumliefen, die sich nicht anders zu helfen wussten, als kriminell zu werden. Sie hatten Hunger, wollten überleben. Andererseits wollte ich mein Leben auch nicht hergeben.

Ich muss wohl losgegangen sein, denn in der nächsten Szene hielt ich mich auf einem Hof auf, auf dem Verletzte

und Kranke versorgt wurden. Die Zustände waren katastrophal. Ich unterhielt mich mit einem Arzt. Die Patienten schauten mich hoffnungsvoll an, als ob sie mich erwartet hatten. Ich wollte helfen, denn sie taten mir unendlich leid. Doch ich dachte in diesem Moment auch daran, was passieren würde, wenn ich mal krank werden würde. Musste ich mich dann auch an so einem Ort behandeln lassen? In diesem Moment sehnte ich mich in den sicheren Hafen meiner Neunzig-Quadratmeter-Wohnung in dem kleinen Mehrfamilienhaus zurück, wo im Umkreis von drei Kilometern zwei hochmoderne westliche Krankenhäuser in unmittelbarer Reichweite waren.

Kurz darauf ging ich über einen Markt, auf dem es alles Mögliche zu kaufen gab. Ich kam an einem Kino vorbei, in dem immer nur ein einziger Film lief. Ständig schaute ich mich um, um nicht von irgendwelchen Banden überrascht zu werden. Frauen boten mir ihren Körper an, wenn ich nur irgendetwas für sie tun konnte. Ich hatte weder Handy- noch Internetempfang, wie mir plötzlich bewusst wurde. Ich fühlte mich hilflos. Ich wollte die Erwartungen der Menschen gern erfüllen, die sie offensichtlich in mich setzten, wusste jedoch nicht, wie ich das anstellen sollte. Zudem war ich vor allem damit beschäftigt, mich um meine eigene Haut zu sorgen. Das Letzte, woran ich mich erinnerte, war, wie sehr ich mich dafür schämte.

Dann wachte ich auf. 6:40 Uhr. Ich musste erst kurz nach sieben aufstehen. So blieb mir noch ein wenig Zeit, um meinen Traum Revue passieren zu lassen.

Es wohnten eindeutig zwei Seelen in meiner Brust. Zum einen der Idealist und Weltverbesserer, der Abenteuerer, der die ganze Welt sehen wollte und kein Risiko scheute. Zum anderen war ich der solide Sicherheitsdenker, der zu schätzen wusste, was er hatte und unnötige Risiken eher vermied. Mehr denn je hatte ich das Gefühl,

eine stupide Bürotätigkeit käme einer Verschwendung meiner Zeit gleich. Es gab doch so viel Wichtigeres. Ich bewunderte Menschen, die ihr Leben dafür hingeben, um anderen zu helfen, schon immer. Menschen, die tatsächlich in ärmeren Ländern Entwicklungshilfe leisten. Ich würde das auch gerne können. Ich stellte mir das als extrem erfüllend vor.

Was sollte ich dort aber essen?

Ich aß ja nicht einmal etwas, was das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten hatte. Dort werden wohl keine deutschen Hygienestandards eingehalten. Und mein größtes Problem:

Was, wenn ich einen Arzt benötigte?

Ich würde mich nur äußerst ungern einem Mediziner anvertrauen.

Mir war klar, dass ich herausfinden musste, wie ich mein Leben gestalten wollte. Ich hoffte, dass mir das während der Kur gelingen würde. So hing ich noch ein wenig meinen Gedanken nach, als der Radiowecker mir signalisierte, dass es Zeit für die Dusche war.

Morgenrunde

Pünktlich um 7:45 Uhr fand ich mich beim Frühstück ein. Es gab ein abwechslungsreiches Buffet: Brötchen, Brot, Käse, Wurst, Nutella, Marmelade, Cornflakes, Müsli, Obst, dazu Kaffee, verschiedene Sorten Tee und Orangensaft. Sandra und ich waren die Ersten an unserem Tisch. Wir mutmaßten über die für uns um halb neun beginnende »Morgenrunde«. Timo und Katharina trudelten einige Minuten später ein.

Nach dem Frühstück rauchten Sandra und ich schnell noch eine Zigarette, ehe wir in den Gruppentherapieaum gingen, in dem die Morgenrunde stattfand. Wir saßen mit etwa fünfundzwanzig Patienten in einem Kreis und warteten. In der Mitte auf dem Boden lag eine Postkarte mit dem Spruch »Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag ein Wunder«.

Kurz vor halb neun betraten vier Frauen und Dr. Markus den Raum. Eine gut aussehende Dame Anfang fünfzig mit langen, braunen Haaren, jugendlich gekleidet und sportlicher Figur übernahm das Wort. Sie stellte sich als Frau Dreher vor.

Das ist also meine Therapeutin, bei der ich um vierzehn Uhr meinen ersten Termin habe. Wirkt sehr sympathisch.

Danach stellten sich auch die anderen beiden Therapeutinnen vor. Dr. Markus kannte ich ja schon. Außerdem war Frau Kreuz vom Pflegepersonal anwesend.

Danach sollten sich Sandra und ich als die Neuen in zwei, drei Sätzen mit unserem Problem vorstellen. Sandra fasste sich kurz.

»Ich heiße Sandra, bin einundvierzig Jahre alt, komme

aus Augsburg und bin wegen einem Burnout hier.«

Dann war ich an der Reihe. »Mein Name ist Sebastian, ich bin achtundzwanzig Jahre alt und studiere Steuern und Wirtschaftsprüfung. Weshalb ich hier bin, ist nicht so leicht in Worte zu fassen. Ich habe so etwas wie eine hypochondrische Störung, weise eine Vielzahl körperlicher Symptome auf, wobei offenbar keine körperliche Erkrankung vorliegt. Dazu leide ich unter einer Angst- und Panikstörung.«

»Herzlich Willkommen!«, begrüßte mich Frau Dreher, »wir sehen uns ja später noch. Übrigens gestaltet jeden Morgen einer der Patienten »die Mitte«. Wie Sie sehen, liegt heute eine Postkarte dort. Zunächst kann jeder von Ihnen sagen, was Ihnen dazu einfällt. Abschließend teilt uns der Gestalter mit, was er damit ausdrücken wollte.«

Ich hielt mich erst einmal zurück, hörte den Äußerungen der Anwesenden zu, musste hin und wieder schmunzeln und fragte mich, ob ich in einigen Tagen ebenfalls zu derart phantasievollen Assoziationen in der Lage war.

Nach der Morgenrunde besorgte ich mir im Bewegungszentrum einen Zeitplan für die sportlichen Anwendungen. Ansonsten schlenderte ich durch die Klinik, hielt mit dem ein oder anderen ein wenig Smalltalk, um mehr über den Klinikalltag zu erfahren und rauchte gefühlte zwei Schachteln Zigaretten. Draußen konnte man sich aufgrund des anhaltenden Regens nicht länger aufhalten.

Frau Dreher

Nach dem Mittagessen stand auch schon mein erstes Meeting mit meiner Therapeutin Frau Dreher an. Ich fühlte mich bei ihr sofort in guten Händen. Allerdings hatte ich mir insgeheim gewünscht, einen männlichen Therapeuten zugewiesen zu bekommen, um auch einmal eine männliche Ansicht zu meiner Erkrankung zu erhalten. Mit Frauen konnte ich gut umgehen. Das war ich gewohnt, schließlich habe ich fünf jüngere Schwestern. *Sei's drum!*

Zunächst musste ich wieder einmal meine Probleme in Worte fassen, was mir immer noch extrem schwerfiel.

»Mittlerweile leide ich unter einer ausgewachsenen Panikstörung. In verschiedenen Situationen im Alltag trifft mich plötzlich eine Panikattacke. In diesen Momenten kann ich mich nur auf mich und meine Symptomatik konzentrieren. Mein Umfeld nehme ich kaum wahr. Zudem halte ich verschiedene Symptome immer wieder für Ursachen einer ernstzunehmenden Erkrankung. Ich kann nicht akzeptieren, nicht schwer krank zu sein, wie mir schon eine ganze Armee von Ärzten bestätigt hat. Es ist nicht so, dass ich krank sein möchte. Nicht, dass Sie vermuten, ich wolle damit Aufmerksamkeit erregen. Das ist nicht mein Problem. Ich möchte gesund sein, normal sein, konzentriere mich allerdings ständig auf die negativen Körpergefühle und bewerte diese über. Jedes Kribbeln könnte Anzeichen einer Durchblutungsstörung oder ernstzunehmender Herz-Kreislaufkrankung, jeder Stich Auswirkung einer gravierenden neurologischen Erkrankung sein. Mittlerweile drehen sich meine Gedanken

hauptsächlich um Krankheiten.

Ich recherchiere ständig im Internet, welche Erkrankungen als Ursache für verschiedene Symptome infrage kommen. Dabei tauchen immer wieder schwere Erkrankungen wie Multiple Sklerose auf. Ich glaube mittlerweile, dass so ziemlich jedes Symptom, was man überhaupt haben kann, bei dieser Krankheit erscheinen kann.«

Von der eigenmächtigen Recherche nach möglichen Erkrankungen möchte ich an dieser Stelle dringend abraten. Die zahlreichen Krankheitsgeschichten, welche im Internet kursieren, und der Rat selbsterannter Experten in diversen Foren haben meine Ängste weiter verstärkt. Bei den anschließenden Arztbesuchen erwiesen sich meine Befürchtungen jedes Mal als vollkommen unbegründet. Mittlerweile hat sich sogar ein eigener Ausdruck für dieses krankhafte Stöbern im Internet etabliert: »Cyberchondrie«.

Neben Multipler Sklerose war mein Favorit die Fibromyalgie, eine Erkrankung, die eine Vielzahl verschiedener Symptome hervorrufen und schwer diagnostiziert werden kann. Ich muss gestehen, dass ich nach sorgfältiger Überlegung den Verdacht hatte, dass diese Krankheit gar nicht wirklich existierte, sondern lediglich dazu dient, Patienten wie mir, einen Namen für die Ursache der Symptome mitteilen zu können, damit wir Ruhe geben. Mittlerweile kann die Erkrankung jedoch mithilfe einer Kernspintomografie sichtbar gemacht werden. Da bereits mehrfach ein MRT meines Gehirns gemacht wurde, war ich mir ziemlich sicher, dass ich nicht betroffen war. Zweifel blieben.

Größere Angst hatte ich außerdem vor allen Arten von Krebs und Herzkreislauferkrankungen. Ich kann nicht mehr zählen, wie viele EKGs mittlerweile bei mir gemacht wurden.

»Außerdem kann ich mich kaum entspannen, mache

mir ständig Sorgen um mich, meine Zukunft, meine Familie und schaffe es einfach nicht, im Hier und Jetzt zu leben. Es ist nicht so, dass ich überhaupt nichts mehr auf die Reihe bekomme, aber mein Leben läuft halt nicht so, wie ich es mir wünsche. Ich überstehe den Tag mehr schlecht als recht und habe wenig Spaß im Alltag. Ich kann mich gar nicht mehr auf Dinge freuen, die mir immer Spaß gemacht haben. Bei jedem geplanten Kino- oder Stadionbesuch, bei jeder anstehenden Party: Immer schwellt unterschwellig die Angst vor einer Panikattacke mit, so dass mir nichts mehr richtig Freude bereitet. Selbst Fußballspielen macht mir keinen Spaß mehr, da ich ständig Angst habe, bei körperlicher Anstrengung einen Kreislaufzusammenbruch zu erleiden. Aus diesem Grund spiele ich auch nicht mehr. Ich bin nicht mehr ich selbst und möchte so einfach nicht sein. Deshalb bin ich hier.«

Ich berichtete Frau Dreher außerdem von der ambulanten Therapie, die ich bereits hinter mir hatte, diese mir auch soweit geholfen hatte, dass ich dazu in der Lage war, allein für einige Wochen nach Kanada zu fliegen.

Allerdings hatte ich tatsächlich fast nie etwas vermieden. Mir war von Anfang an bewusst, dass das Vermeiden verschiedener, mir Angst machender Situationen darin gipfeln würde, irgendwann gar nicht mehr aus dem Haus gehen zu können. Das hatte ich bei meiner Mutter erlebt, die während meiner Kindheit ebenfalls an einer Panikstörung litt.

Dieses ständige Durchleben dieser Situationen kostete mich jedoch enorme Kraft. Wenn man unter Panikattacken leidet, stellt bereits die Bewältigung des Alltags eine enorme Herausforderung dar. Den lang gehegten Traum eines Kanadatrips erfüllte ich mir dennoch. Ich hatte gehofft, dass es mir anschließend wieder richtig gut gehen würde. Ich empfand große Angst vor dem Flug, allerdings nicht so sehr vor einem Absturz, sondern davor, einen

Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden und diesem hilflos ausgeliefert zu sein. Aber letztlich war der Flug längst nicht so schlimm, wie ich mir das zuvor ausgemalt hatte.

Ich kannte in Kanada zunächst niemanden, fuhr unter anderem mehr als siebentausend Kilometer durch Kanada und die USA. Ich kurvte allein durch die Wüste und die Rocky Mountains, übernachtete in kleinen Motels im Wilden Westen und stand allein am Bryce Canyon. Meine größten Ängste stand ich durch, und das Seltsamste war, dass ich mir dessen nicht einmal bewusst war. Ich fuhr nicht mit einem schlechten Gefühl durch die Wüste, hatte keine Angst, durch das Nachtleben von San Francisco oder Las Vegas zu ziehen. Ich hatte eine tolle Zeit.

Nachdem ich wieder zurückgekehrt war, verstärkten sich meine Symptome schnell wieder. Zuvor hatte ich stets die Hoffnung, dass sich durch meinen Auslandsaufenthalt alles zum Guten wenden würde. Danach besaß ich diese Krücke nicht mehr. Deshalb war die Rückkehr der psychischen Problematik besonders belastend für mich.

In Kanada fingen meine Haare wieder an, zu wachsen, sodass ich die wenigen übrig gebliebenen kahlen Stellen ohne Probleme verdecken konnte. Die Vermutung lag nahe, dass der Abstand zu meinem alltäglichen Leben mir gut tat und Stress somit vielleicht doch als (Mit-)Ursache für kreisrunden Haarausfall in Betracht kommt.

Nach meiner Rückkehr setzte ich mein mittlerweile zweites Studium fort und nahm zudem eine Stelle als Werkstudent in der Steuerberatung bei einer großen international agierenden Wirtschaftsprüfungsgesellschaft an. Panikattacken und Hypochondrie hatten mich jedoch schnell wieder im Griff. Etwa ein Jahr später entschloss ich mich, während einer Panikattacke auf dem Weg zur

Arbeit, etwas zu unternehmen. Kurz nachdem die Panik-attacke vorüber war, erklang im Radio die Stimme der Sängerin *Maria Mena* mit ihrem Hit »All this time«. Dieses Lied beginnt mit »You self-destructive little girl«, was »Du selbstzerstörerisches kleines Mädchen« bedeutet. Ich bin zwar kein Mädchen, und auch ansonsten hat der Text wenig mit mir zu tun, aber bei dem Ausdruck »self-destructive« wurde mir klar, dass ich so nicht weiter machen konnte. Ich war auf dem besten Weg, mich selbst zu zerstören. Mir fehlte mittlerweile die Kraft, den immer wieder auftretenden Panikattacken zu trotzen, ich schief sehr schlecht, hatte große Probleme, mich zu konzentrieren und war von einer tiefgehenden Müdigkeit erfüllt. Eigentlich war mir alles zu viel.

Ich setzte mich nach Feierabend vor meinen PC, um mich über eine stationäre psychotherapeutische Behandlung zu informieren. Meine ganze noch verbliebene Energie investierte ich in den kommenden Wochen in die Beantragung und Organisation dieser Kur. Meine Hartnäckigkeit machte sich bezahlt, und bereits neun Wochen später war ich hier.

Ich teilte Frau Dreher noch mit, dass mein Vater sehr früh an einem Herzinfarkt verstorben ist, was meine Ängste bezüglich einer ernsthaften Erkrankung erklären könnte.

Ich hatte während der ambulanten Therapie zusammen mit meiner Therapeutin bereits herausgearbeitet, dass ich nach dem Tod meines Vaters das Gefühl hatte, diesen Platz ausfüllen zu müssen. Schließlich war ich der einzige Mann im Haus. Dieser Verantwortung, welche ich mir damit aufhalste, war ich nicht gewachsen. Immerhin war ich selbst noch ein Jugendlicher. Das wusste ich bereits seit langem. Leider führte dieses Wissen bislang nicht dazu, die Verantwortung abgeben zu können.

Frau Dreher schrieb eifrig mit.

»Mit welcher Zielsetzung sind Sie hierher gekommen?«

»Ich möchte meine Angst vor Krankheiten in den Griff bekommen, keine Panikattacken mehr haben, möchte mehr im Hier und Jetzt leben, lernen, zu entspannen, mir nicht immer so viele Sorgen machen, will wieder ohne Angst Sport treiben und ... ja ...: Ich will wieder ich selbst sein, Spaß am Leben haben und für mein Berufs- und Privatleben wissen, was ich will!«

Abschließend verordnete mir Frau Dreher die ersten Therapien. Dienstags und donnerstags sollte ich von zehn bis zwölf Uhr an der sogenannten »Kerngruppe« teilnehmen. Hier waren alle Patienten von Frau Dreher anwesend. Außerdem sollte ich die wöchentlich stattfindende »kleine Chefarztgruppe« besuchen, die von Chefarzt Dr. Karlsson geleitet wurde. Zudem verschrieb mir Frau Dreher die Teilnahme am Kurs »Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen«, der jeden Mittwoch stattfand, und empfahl mir die wöchentliche »Männergruppe«.

Weiterhin erklärte sie mir, dass sie mit dem Gedanken spiele, mir eine Musik- oder Gestaltungstherapie zu verordnen. Da ich alles andere als künstlerisch begabt war, lehnte ich dankend ab.

»Das hat absolut nichts mit Begabung zu tun. Außerdem entscheide ich, welche Therapie die richtige für Sie ist!«, stellte Frau Dreher unmissverständlich klar.

Damit waren die Verhältnisse geordnet. Nur einen kurzen Moment musste ich den Impuls unterdrücken, ihr zu widersprechen und deutlich zu machen, dass ich es bin, der sie zumindest mittelbar bezahlt, sie also eine von mir in Anspruch genommene Dienstleistung erbringt, der Kunde schließlich König zu sein hat und ich am besten wisse, was gut für mich ist. Diese von mir instinktiv eingenommene Abwehrhaltung gab ich schnell auf, machte sich aufgrund dieser klaren Anweisungen doch das Gefühl in mir breit, in guten Händen zu sein. Schließlich schien

sie allem Anschein nach genau zu wissen, was gut für mich ist.

Der zuständige Therapeut konnte den Patienten für Samstag vom Mittagessen befreien, normalerweise jedoch nicht bereits am ersten Wochenende. Da am nächsten Tag jedoch der Todestag meines Vaters anstand, bat ich Frau Dreher, eine Ausnahme zu machen, da ich an den Bodensee fahren wollte, um meines Vaters zu gedenken. Da mein Vater seebestattet wurde, war für meine Familie und mich ein Ort am Wasser an diesem Tag ein Ersatz für das fehlende Grab. Genau genommen fehlte mir ein spezifischer Ort zum Gedenken an meinen Vater nicht, und ich fand es wesentlich schöner, irgendwo am Wasser zu sitzen, um mit ihm zu reden. Aber das ist wohl Geschmackssache. Meine Therapeutin gab meinem Anliegen statt und befreite mich wunschgemäß vom Mittagessen, nicht ohne mich zu fragen, ob ich in irgendeiner Form an diesem Tag Unterstützung bräuchte.

»Nein, quatsch. Ist ja nicht das erste Mal«, lehnte ich dankend ab.

Bodensee

Am nächsten Morgen fuhr ich direkt nach dem Frühstück in Richtung Bodensee. Wie immer hatte ich an diesem Tag ein mulmiges Gefühl im Bauch. Ich war traurig. Das Wetter hingegen war traumhaft, der Himmel war wolkenlos, und es war angenehm warm. Schon zu dieser frühen Stunde zeigte das Thermometer 26 Grad an.

Ich fuhr über die deutsch-österreichische Grenze nach Bregenz hinein, anschließend bis ans Ende der kleinen Stadt. Ich suchte einen ungestörten Platz am Wasser, erreichte einen kleinen Parkplatz am See, an den eine Liegewiese anschloss, schnallte meinen Rucksack mit Badesachen auf den Rücken und machte mich auf den Weg entlang des Sees. Einige Minuten später passierte ich die Stelle, an der die Bregenzer Ache in den Bodensee fließt. Ich marschierte den Flusslauf einige hundert Meter hinauf, bis ich eine Stelle erreichte, an der sich zahlreiche Felsbrocken inmitten der Strömung befanden. Hier schien mir der richtige Platz zu sein. Ich balancierte über die Gesteinbrocken, bis ich mich auf einem großen Stein, der sich etwa zehn Meter vom Ufer entfernt, inmitten des Flusses befand, niederließ. Ich setzte mich so, dass man mein Gesicht vom Ufer aus nicht sehen konnte. Dann zündete ich mir eine Zigarette an und begrüßte meinen Vater. Wie immer erschreckte mich, wie lange mein Vater bereits tot war.

Ich teilte ihm mit, dass es mir nicht gut ging und ich so sehr hoffte, dass dieser Aufenthalt mir helfen würde. So sehr ich ihn auch liebte, verspürte ich eine unterschwellige Wut auf ihn. Ich fühlte mich von meinem Vater im Stich

gelassen. Mir war zwar bewusst, dass er nichts für seinen Tod konnte. Aber dennoch. Er war nicht mehr da, obwohl ich ihn so sehr gebraucht hätte. Ich konnte diese Wut aber nicht zulassen und versuchte, sie beiseite zu schieben. Schließlich war man nicht auf jemanden wütend, der nicht mehr lebte.

Das gehört sich nicht!

Ein weiteres starkes Gefühl wallte oft auf, wenn ich an meinen Vater dachte: Ich fühlte mich schuldig. Meine Mutter war sich oftmals unsicher, ob die Trennung von meinem Vater die richtige Entscheidung gewesen war. Äußerte sie diesbezüglich Zweifel, so versuchte ich, diese direkt zu zerstreuen. Die Trennungsphase meiner Eltern verlief alles andere als reibungslos. Meine Eltern stritten ständig, und ich war als Zehnjähriger der Vermittler. So war es wenig verwunderlich, dass ich verhindern wollte, dass sich dieser Alptraum wiederholte.

Wäre meine Mutter ohne meine Interventionen wieder zu meinem Vater zurückgegangen? Wäre mein Vater in diesem Fall nicht verstorben, weil dann jemand da gewesen wäre? Warum habe ich mich nicht dazu entschieden, bei ihm zu leben? Er hat mich doch oft genug gefragt.

Ich habe mich so entschieden, weil ich es so gewollt habe. Ich wusste ja nicht, was passieren würde. Vielleicht hätte auch das nichts am Tod meines Vaters geändert, wollte ich mich trösten.

Die Zweifel blieben. Ich konnte es nicht mehr ändern, mein Entschluss war nicht zu revidieren. Ich musste damit leben. Zudem beschäftigte mich eine Frage immer wieder ganz besonders: *Bist du stolz auf mich?* Das war mir sehr wichtig, und ich hätte so gern eine Antwort von ihm erhalten. Ich wusste, wie stolz mein Vater immer auf mich gewesen war.

Wäre er das heute aber immer noch?

Ich wollte so nicht sein, wie ich momentan war, mit all diesen Panikattacken, der Hypochondrie und dem ganzen

Scheiß!

Aber ich bin doch trotzdem in Ordnung, oder? Aus mir ist doch trotz allem ein guter Mensch geworden, oder?

All diese Feststellungen waren mit Zweifeln behaftet, schließlich liebte ich mich momentan selbst nicht. Wie kann mich da jemand anders lieben oder stolz auf mich sein? So saß ich dort etwa eineinhalb Stunden, rauchte mehrere Zigaretten, schluchzte, aber immer wenn ich kurz davor war, in Tränen auszubrechen, sperrte sich etwas in mir, und ich schluckte das Weinen einfach hinunter. Ich versuchte, mich dahingehend zu öffnen, wusste ich doch, wie wichtig das für mich sein würde. Es funktionierte nicht.

Danach ging ich zurück zur Liegewiese und legte mich in die Sonne. Mein Handy klingelte. Ich sprach mit meiner Mutter und meinen drei ältesten Schwestern, die sich gerade an einem Fluss befanden und meines Vaters gedachten. Tina, Stefanie und Maren waren zwei, vier und sechs Jahre jünger als ich und wie ich die Kinder meines Vaters, während Julia und Isabel elf und sieben Jahre alt, aus der danach folgenden Beziehung stammten. Meine Schwestern weinten, und sie taten mir wie immer leid. Wie gerne würde ich all den Schmerz auf mich nehmen. Schließlich war ich der große Bruder und auch ein wenig Vaterersatz. Ich merkte jedoch mehr und mehr, dass ich diese Verantwortung, die ich mir seit dem Tod meines Vaters aufbürdete, nicht länger auf mich nehmen konnte. Ich war damals auch nur ein Kind, hatte versucht, immer der Starke zu sein, derjenige, der tröstete und nicht der, der sich trösten ließ.

Ich konnte den Tod meines Vaters nicht rückgängig machen, konnte meinen Schwestern und auch meiner Mutter diesen Schmerz nicht ersparen, so sehr ich mir das auch wünschte. Ich war nicht der Vater, sondern nur der Bruder, auch ein Kind meines Vaters, dem das alles eben-

so unendlich schwer fiel. Es wurde langsam Zeit, mir das einzugestehen.

Am frühen Nachmittag fuhr ich in die Stadt. Dort aß ich in einem kleinen, netten Restaurant am Ufer des Bodensees einen großen gemischten Salat mit Putenbruststreifen und schlenderte anschließend ein wenig durch die Stadt, ehe ich mich wieder auf den Weg zur Klinik machte. Schließlich musste ich um 18.30 Uhr wieder anwesend sein.

Teil II

Es beginnt

Nachdem ich den Sonntag damit verbracht hatte, mit dem Fahrrad die Umgebung zu erkunden, mit den Patienten ein wenig zu plaudern und ansonsten einfach mal versuchte, den Tag zu genießen, begann für mich am Montag der Klinikalltag so richtig.

Die Klinikleitung setzte neben einzeltherapeutischen Gesprächen vor allem auf Gruppentherapie. Da ich bislang keinerlei Erfahrung damit hatte, stand ich dieser anfangs eher skeptisch gegenüber. Auch wenn vom Klinikpersonal die Gruppentherapie gegenüber der Einzeltherapie als überlegen propagiert wurde, vermutete ich als Wirtschaftswissenschaftler zunächst vor allem ökonomische Gründe dahinter. Schließlich geht es bei der Einzeltherapie ausschließlich um mich, während bei der Gruppentherapie jeder zum Zug kommen möchte. Das konnte doch nicht effektiver sein.

Angst, mich gegenüber den anderen Gruppenteilnehmern zu öffnen, empfand ich nicht. Letzten Endes verfügten all diese Menschen über ihre eigenen Probleme, die sie hierher geführt hatten. Zudem war mir von Anfang an bewusst, dass meine Mitpatienten allesamt nicht Teil meines eigentlichen Lebens waren. Ich befürchtete jedoch, dass meine kostbare Zeit in der Klinik für das Geschwafel anderer draufging und ich mich mit meinen Problemen hinten anstellen musste. Derartige Befürchtungen erwiesen sich jedoch im Nachhinein als unbegründet.

Was die Gruppentherapie ausmacht, ist, dass man neben verschiedenen Meinungen und Tipps neue Erkenntnisse durch die Erzählungen der anderen erhält, auf die man allein nie gekommen wäre.

Ein Beispiel dafür sind die folgenden Ausführungen von Dirk, einem gut aussehenden, sympathischen Mann Mitte Vierzig, der als stellvertretender Direktor an einem Gymnasium tätig war. Dirk war viel zu nett für die Welt und konnte niemandem einen Wunsch abschlagen. Er konnte nicht »nein« sagen, wollte es immer jedem recht machen und neigte somit zu extremer Perfektion, was schließlich in einen Burnout mündete.

Dirk leitete an seiner Schule auch die Theater-AG, bei der er sich wie bei allem, was er machte, sehr engagierte. Er riss sich auf Deutsch gesagt den Hintern dafür auf, dass die Theateraufführungen möglichst perfekt waren. So war er dann zu Recht stolz auf das Erreichte. Er erntete viel Lob von Kollegen, Eltern und anderen Zuschauern. Allerdings war er nicht in der Lage, dieses Lob anzunehmen. Aussagen wie: »Da haben Sie sich ja allerhand Arbeit gemacht«, wiegelte er mit Sätzen ab wie: »Ach, das war doch nichts«, worüber er sich im Nachhinein ärgerte, da er seine Leistung damit immer herunterspielte.

Das schien mir ein Problem vieler Menschen zu sein. Anstatt zu sagen »Ja, danke. Das war wirklich ein Haufen Arbeit, aber es hat sich ja gelohnt«, spielen wir unsere Leistungen herunter. Unser Gegenüber wird unsere Leistungen daraufhin nicht mehr ganz so hoch bewerten, was sicherlich gerade bei Vorgesetzten fatal sein dürfte.

Daraufhin fiel mir ein, was der Vater meiner Freundin einmal erzählte. Norbert ist Chefmonteur einer kleinen Firma, die im Bereich der Kompressorentechnik zu Hause ist. Er ist ein Mann von praktischer Intelligenz – so ganz im Gegensatz zu meiner eher theoretischen Natur. Steht eine schwierigere Aufgabe mit Deadline an, so stapelt er gegenüber seinem Chef zunächst einmal tief, auch wenn er genau weiß, dass er das schaffen wird. »Das wird bis übermorgen nicht funktionieren.« Nachdem ihn der Chef dann geradezu anfleht, es wenigstens zu versuchen und er die Aufgabe erfolgreich gemeistert hat, bekommt er zu

hören: »Toll, wie Sie das wieder geschafft haben!«

Wessen Leistung wird nun wohl höher bewertet? Die von dem, der seine eigene Leistung herunterspielt oder von dem, der zugibt, dass er hart gearbeitet hat oder diesbezüglich sogar ein wenig übertreibt? Für mich habe ich daraus den Schluss gezogen, meine Leistung zukünftig nicht mehr herabzuwürdigen und Lob anzunehmen. Bescheidenheit bringt uns eben oftmals nicht weiter.

Im Übrigen schienen insgesamt viele der Patienten aufgrund beruflicher Probleme in der Klinik gelandet zu sein. Viele konnten dem Druck ihrer Arbeit nicht standhalten oder wurden von Vorgesetzten oder Kollegen gemobbt.

Bei der Mehrheit der Patienten, die wegen Problemen im Job in der Klinik waren, die oft in einem Burnout oder in Depressionen endeten, würde ein Arbeitsplatzwechsel, nach allem, was ich gehört habe, nur mäßigen Erfolg bringen. Oft handelte es sich um Perfektionisten, die ihren eigenen Ansprüchen nicht gerecht wurden, die sich selbst ständig unter Druck setzten und die Messlatte viel zu hoch legten. Nicht immer tragen andere Menschen die Schuld an unseren Problemen. Die Ursache liegt vielmehr in uns, oftmals in unserem Streben nach Perfektion begründet. Das gilt es, sich zunächst einmal bewusst zu machen, um dann herauszufinden, woraus diese übertriebenen Ansprüche resultieren.

Es gab noch viele weitere fruchtbare Erlebnisse innerhalb der Gruppentherapie, die ich an dieser Stelle bei Weitem nicht alle vertiefen kann. Jeder, der schon Erfahrungen mit Gruppentherapie gemacht hat, wird bestätigen können, dass Gruppentherapie mehr als nur eine Ergänzung zur Einzeltherapie ist.

Angstgruppe

Ich war immer sehr sportlich. In meiner Kindheit probierte ich viele verschiedene Sportarten aus. Ich spielte für zwei Jahre Tennis im Verein, nahm zwischendurch am Schwimmtraining der DLRG teil, betrieb Leichtathletik, kurze Zeit modernen Fünfkampf, nahm an Tischtennis-Turnieren teil und war dabei fast immer recht erfolgreich. So belegte ich sowohl bei den Mini-Meisterschaften im Tischtennis als auch bei Waldläufen und Leichtathletik-Mehrkämpfen, an denen ich sporadisch teilnahm, meist einen der vorderen Plätze. Einmal nahm ich sogar mit meinem alten Klapperrad an einem Radrennen teil und brachte einen Pokal mit nach Hause. Mein enormer Ehrgeiz machte derartige Leistungen möglich.

Bei einer Sportart bin ich allerdings immer geblieben: Fußball. Seit meinem fünften Lebensjahr betrieb ich diesen Sport im Verein, wechselte dann mit vierzehn Jahren in die Jugend eines Bundesligavereins und spielte in diversen Auswahlmannschaften. Mit sechzehn war ich allerdings nicht mehr bereit, so viel für den Sport zu tun. Wie bei so vielen talentierten Jugendlichen existierten einfach andere Dinge, die wichtiger waren: Mädchen, Partys und Freunde. Dennoch spielte ich weiterhin Fußball, ab den Senioren jedoch nur noch in einem Verein der Kreisklasse, bei dem mehrere meiner Freunde kickten.

Mit meinen Bedenken, mit meinem Körper würde etwas nicht stimmen, setzte auf dem Platz die Angst ein, ich könnte während eines Spiels tot umfallen. So war ich seit etwa drei Jahren nicht mehr in der Lage, mich auf das Spiel zu konzentrieren, was mir bis dahin immer so viel

Freude bereitet hatte. Ich konzentrierte mich nur auf meinen Körper, nahm meinen rasenden Puls und die schnelle Atmung wahr, nicht selten wurde mir schwindlig. Ich wusste zwar, dass es normal war, wenn sich Puls und Atmung unter körperlicher Anstrengung beschleunigen, aber dieses Wissen allein half mir nicht. Ich hatte reichlich Fachliteratur zum Thema Panikattacken studiert, wusste genau, welche Prozesse im Körper bei einer Panikattacke ablaufen, kannte den Panik-Kreislauf in- und auswendig, Fachbegriffe wie »Fight-or-Flight« waren mir geläufig. Es war sicherlich hilfreich, das alles zu wissen, um mich in derartigen Situationen ein wenig zu beruhigen. Diese Kenntnisse führten jedoch nicht dazu, dass es mir besser ging.

So spielte ich zunächst nur noch sehr unregelmäßig, woraus resultierte, dass meine Kondition rapide abnahm. Das wiederum führte dazu, dass ich mich während sporadischer sportlicher Betätigung noch unwohler fühlte. Über viele Monate versuchte ich es immer wieder. Ich wollte so sehr wieder Freude an meinem Sport haben. Doch ich quälte mich von Mal zu Mal mehr. So spielte ich irgendwann gar nicht mehr und betrieb auch sonst nur noch selten Sport.

Jedes Mal, wenn ich mich dazu aufraffen konnte, joggen zu gehen, ging es mir danach besser. Ich überstand es, ohne dass irgendetwas Schlimmes geschah. Allerdings traute ich mich nur dann, zu laufen, wenn meine Freundin dabei war. Sie konnte wenigstens einen Krankenwagen rufen, wenn mein Kreislauf zusammenbrach. Zudem hatte ich immer ein Handy dabei. Ich brauchte derartige Krücken, auch wenn Emma vermutlich nicht gerade glücklich darüber wäre, wenn ich sie als solche bezeichnete.

Mir fehlte der regelmäßige Sport sehr. Ich hasste es, konditionell so schwach zu sein und beim Treppenlaufen bereits im dritten Stock atemlos anzukommen. Zudem

wusste ich instinktiv ganz genau, dass ich über den Sport wieder Selbstvertrauen in die Belastungsfähigkeit meines Körpers bekommen würde. Deshalb war eines meiner großen Ziele, wieder ohne Angst Sport treiben zu können.

Die Angstgruppe sollte mir dabei behilflich sein. Diese fand im medizinischen Bewegungszentrum statt und wurde von Herrn Golz, einem Sporttherapeuten Mitte dreißig, geleitet. Herr Golz war ein knapp zwei Meter langer Schlaks mit langer Hakennase, der mit sichtlicher Freude seiner Arbeit nachging. Er machte das toll.

Die Teilnehmer der Angstgruppe waren ausschließlich Patienten, die eine mehr oder weniger stark ausgeprägte Angststörung aufwiesen. Das Verhältnis zwischen Männern und Frauen war ausgeglichen. Bei einigen Patienten war die Krankheit bereits so ausgeprägt, dass sie nicht einmal mehr in der Lage waren, einkaufen zu gehen.

Eine von ihnen war Hannah, eine 27-jährige Frau aus der Nähe von Stuttgart. Hannah hatte dunkelbraunes Haar, das ihr bis zu den Schultern reichte. Sie war nur unwesentlich kleiner als ich, sehr schlank und hatte die Hände meist in den Hosentaschen vergraben. Ihre Nase war für ihr Gesicht viel zu groß. Sie hatte immer ein leichtes Schmunzeln auf den Lippen und ihre braunen Augen funkelten. Obwohl sie nicht schön war, machten diese ausdrucksstarken Augen sie interessant. Hannah traute sich kaum allein aus dem Haus. Seit 6 Monaten war sie nun krankgeschrieben, wobei die Angststörung ihr bereits seit vielen Jahren zu schaffen machte. Obwohl ihr Partner ihr eine große Stütze war und sie sich lange Zeit wieder und wieder ihren Ängsten stellte, wurde ihr Bewegungsradius immer kleiner. Hannah und ich verstanden uns auf Anhieb, verbanden uns doch viele Gemeinsamkeiten. Beide litten wir unter einer Angststörung mit Panikattacken, waren etwa gleich alt und kamen in derselben Woche in

der Klinik an.

In der Angstgruppe wurden sportliche Spiele gemacht, aber auch über Baumstämme balanciert, mit verbundenen Augen durch die Walachei marschiert und sich dabei von einem zugewiesenen Partner führen gelassen oder über eine Sprossenwand geklettert. Herr Golz erklärte immer wieder, wie normal es sei, dass das Herz bei Anstrengung schneller schlägt, man schneller atmet und dass es vorkommen kann, dass einem bei großer Anstrengung ein wenig schwindlig wird. Zudem versicherte er mir, dass er medizinisch ausgebildet war und wüsste, was zu tun wäre, falls es wider Erwarten tatsächlich zu gesundheitlichen Komplikationen kommen sollte.

Anders als auf dem Fußballplatz, wo niemand von meinen Ängsten wusste, fühlte ich mich in der Angstgruppe sicher. Hier wäre es mir nicht peinlich gewesen, zusammenzubrechen, was übrigens zu keinem Zeitpunkt passierte. Das sorgte dafür, dass es mir bei allen sportlichen Aktivitäten ziemlich gut ging. Vor den übrigen Aufgaben hatte ich ohnehin keine Angst. Mit jedem Mal traute ich meinem Körper ein wenig mehr.

Neben der Angstgruppe fing ich an, nebenbei zu joggen. Ganz in der Nähe der Klinik gab es eine sogenannte Fitnessmeile, auf der man auf 1.700 Metern sehr schön durch den Wald joggen konnte. Von Mal zu Mal fühlte ich mich besser, mit meiner Kondition stieg auch mein Selbstvertrauen. Mein Handy hatte ich für alle Fälle immer dabei.

Bei aller Theorie war es für mich am wichtigsten, über eigene Erfahrungen wieder Selbstvertrauen zu erlangen. Ich musste mich überwinden, trotz aller Ängste über meinen Schatten zu springen. Ich brauchte jedoch erst einmal ein wenig Hilfe. Es hatte lange gedauert, bis ich mir eingestehen konnte, dass man manchmal eben nicht alles allein schafft.

Die Angstgruppe war diejenige Therapieform, die mir am meisten Spaß gemacht hat.

Hannah blühte mit der Zeit immer mehr auf. Die Therapie schien ihre Wirkung zu zeigen. Sie lachte viel, wirkte wesentlich präsenter und sprach deutlich lauter, als zu Beginn. Als wir in der ersten Woche spazieren gingen, wurde sie mit jedem Schritt, den wir uns vom Klinikgebäude entfernten, zunehmend nervös und musste schon nach weniger als 100 Metern umkehren. Gegen Ende meines Aufenthalts traf ich Hannah einmal mitten im Wald, etwa 2 Kilometer von der Klinik entfernt. Es war für jeden erkennbar, welche großen Fortschritte sie gemacht hatte. Nicht zuletzt durch die Angstgruppe.

»Wer immer tut, was er schon kann,
bleibt immer das, was er schon ist.«

- Henry Ford -

Werktherapie

Frau Dreher setzte ihre Androhung tatsächlich in die Tat um und steckte mich ab der zweiten Woche in die Werktherapie. Ich habe ja bereits erwähnt, dass ich handwerklich und künstlerisch nicht besonders bewandert war und ich mich deshalb auch nicht mit diesem Kram befasste. Der Sinn dieser Therapieform ergab sich für mich zwar weiterhin nicht, dennoch freute ich mich ein wenig darauf. Immerhin war es zu den ganzen Gesprächstherapien eine willkommene Abwechslung. Zu Beginn erzählte jeder der etwa zehn Patienten, wie es ihm momentan ginge und was er an diesem Tag in der Werktherapie vorhabe. Zudem musste ich mich als Neuankömmling mal wieder vorstellen. Ich gestand, dass ich eigentlich weder der Künstler noch der Handwerker sei. Außerdem wollte ich in der Werktherapie etwas *Männliches* machen.

Der Therapeut, Herr Jovan, ein muskulöser Mann, mit langen, leicht gewellten, dunkelblonden Haaren, kurzer, brauner Khakihose und Flip-Flops, war mir gleich sympathisch. Er war etwa vierzig Jahre alt und sah aus wie ein abgehalfterter Surfer. Er schlug mir vor, Gasbeton zu bearbeiten. Das sei das größte und größte Material, das er hatte.

»Daran können Sie sich richtig austoben. Männlicher geht kaum!«

Was aber sollte ich daraus gestalten? Unschlüssig stand ich vor dem großen Klotz. Ich bat Herrn Jovan um Rat.

»Wie wäre es mit einem Pokal? Den können Sie dann am Ende als Trophäe mit nach Hause nehmen.«

Da ich keine bessere Idee hatte, ging ich auf seinen Vorschlag ein und fing an, den Beton mit Feile und Säge zu bearbeiten. Ich wollte möglichst schnell Fortschritte sehen. Deshalb feilte und sägte ich wie ein Wahnsinniger. Ich geriet dabei sogar richtig ins Schwitzen.

Ob das Sinn der Sache ist? Wahrscheinlich nicht, aber egal. Das Ding muss fertig werden.

Mir ging das alles zu langsam, und so zweckentfremdete ich die Feile und benutzte sie als Meißel. Geduld war noch nie meine Stärke. Leider war dieser Gasbeton ein so weiches, poröses Material, dass sofort eine große Ecke absplitterte, die eigentlich Bestandteil des Pokals sein sollte.

»Verdammte Scheiße!«

Herr Jovan, der mein Fluchen vernommen hatte, fragte, was los sei.

»Ich habe keinen Bock auf diesen Mist. Jetzt ist hier `ne Ecke abgesplittert, und ich kann wieder von vorne anfangen.«

»Das kann man doch korrigieren.«

Ich war nicht überzeugt und reagierte genervt.

»Sie können natürlich auch das ganze Gebilde mit dem Hammer kaputt schlagen, wenn Ihnen das lieber ist.«

»Soll ich?«

»Können Sie! Machen Sie, was Sie meinen!« Mit diesen Worten ließ er mich allein.

Was soll ich machen? Was wird von mir erwartet, und was trägt am besten zu meinem Therapieerfolg bei?

Ich wusste keine Antwort und da sich die Therapie-stunde ohnehin dem Ende näherte, machte ich erst einmal gar nichts.

Nachdem alle Patienten aufgeräumt hatten, konnte jeder der zehn Patienten berichten, wie er sich jetzt fühle und wie die Stunde für ihn gewesen sei.

»Ich bin momentan ein wenig genervt, und irgendwie

hat mir das keinen Spaß gemacht. Ich bin mal auf nächste Woche gespannt.«

In der kommenden Woche saßen wir wieder zusammen.

»Mir geht's ganz gut, ich bin ein wenig müde von der vielen Therapie und will jetzt weitermachen, damit dieses Mistding fertig wird.«

Dann ging es wieder los. Neben mir auf der Werkbank hantierte Fred, ein Bauunternehmer Ende fünfzig. Ich kannte ihn aus der kleinen Chefarztgruppe. Fred war schlank, gut durchtrainiert, bereits vollkommen ergraut, begeisterter Hobbyradsportler und von Haus aus Handwerker. Ein netter Kerl.

Fred arbeitete an einem Speckstein, wobei *arbeiten* wohl ein wenig weit hergeholt war. Vielmehr streichelte er seinen bereits polierten Stein.

»Fred, was machst du da? Versuchst du, den Stein allein mit deinen Händen zu formen?«

»Ich fühle. Ich finde einfach, der Stein fühlt sich schön an, so glatt. Genauso wie der Steinstaub.«

Fred zerrieb jetzt ein wenig von dem Staub zwischen seinen Fingern, der beim Feilen und Polieren des Steins entsteht.

»Aha, und was soll daraus werden?«

»Ich weiß noch nicht. Mal schauen. Vielleicht gar nichts Spezielles.«

In diesem Moment hatte ich verstanden, worauf es wirklich ankam. Ich hatte den Sinn der Werktherapie bislang überhaupt nicht begriffen. Es ging nicht in erster Linie darum, ein Meisterwerk zu erschaffen, sondern die Tätigkeit an sich zu genießen. Hier war tatsächlich der Weg das Ziel.

Fred ließ mich seinen Speckstein in die Hand nehmen, und er fühlte sich wirklich toll an. Dieses Material war wesentlich schöner als dieser stumpfe Gasbeton. Gasbe-

ton, das war einfach nicht ich! Ich entschloss mich dazu, das Material zu wechseln und fortan ebenfalls mit Speckstein zu arbeiten. Ich fragte Herrn Jovan, ob das in Ordnung sei.

»Sicher ist das okay. Es ist wichtig, dass Sie Neues ausprobieren. Nur so können Sie herausfinden, was Ihnen gefällt.«

Ich suchte mir einen grau-weißen Speckstein aus und fing an, daraus ein Herz zu feilen. Das sagte mir schon wesentlich mehr zu. Allerdings tat ich mich zunächst auch damit schwer.

Ich kann so was einfach nicht!

Herr Jovan ermutigte mich immer wieder. »Das sieht doch gut aus, was Sie machen!«

Also arbeitete ich weiter, und mit der Zeit lernte ich, die Tätigkeit zu genießen. Es entspannte mich, mal etwas mit meinen Händen zu erschaffen und ich musste sogar erkennen, dass ich gar nicht so untalentiert war, wie ich zunächst gedacht hatte. Als ich am Ende meines Aufenthalts das Herz fertig gestellt hatte, sah es überraschend gut aus. Es war sicherlich kein Meisterwerk, aber das spielte keine Rolle. Ich war richtiggehend stolz auf mich und auch Herrn Jovan schien es ähnlich zu gehen. Er freute sich mit mir und wohl auch darüber, dass er an diesem Erfolg enorm beteiligt war.

Zwischendurch unterhielt sich Herr Jovan mit den einzelnen Patienten. Diese Gespräche waren sehr hilfreich, und er gab mir immer wieder unterschwellig zu verstehen, dass ich meine Definition von Männlichkeit noch einmal gründlich überdenken sollte. Ich habe zudem erkannt, dass man nicht sagen sollte »Ich kann das nicht«, ohne es einmal eine zeitlang zu versuchen. Man sollte öfter mal etwas vollkommen Neues ausprobieren und nicht so schnell aufgeben, wenn es nicht sofort so läuft, wie man es sich wünscht.

Nicht zuletzt ist es vor allem für Menschen, wie mich, die ausschließlich geistige Tätigkeiten verrichten, eine Möglichkeit, zu entspannen und ein wenig mehr Abwechslung in sein Leben zu bringen, wenn man mit seinen Händen etwas erschafft. Es ist nicht von Bedeutung, ob man talentiert ist und das gut kann, was man da gerade macht. Wichtig ist nur, dass man es macht!

Chefarztgruppe

Da ich mich als Privatpatient in der Klinik befand, durfte ich die wöchentlich stattfindende *kleine* Chefarztgruppe besuchen, an der im Gegensatz zur *großen* Chefarztgruppe nicht alle Patienten, sondern lediglich fünfzehn bis zwanzig Patienten teilnahmen. Diese Gruppe wurde von Chefarzt Dr. med. Wolfgang Karlsson geleitet.

Dr. Karlsson war ein attraktiver Mann in den Fünfzigern mit gebräuntem Teint und silbrigem Haar, der sehr selbstbewusst, fast schon arrogant auftrat. Die Meinungen über seine Art und Weise der Therapie war innerhalb der Patientenschaft gespalten, was wohl vor allem seiner sehr direkten Art und der Tatsache, dass er den Patienten nicht gerade mit Samthandschuhen anfasste, geschuldet war.

Die Wahrheit tut eben manchmal weh, und er hatte mit seinen teils recht schnellen Schlussfolgerungen wohl nicht immer recht, was ihm durchaus bewusst zu sein schien. Hin und wieder provozierte er mit seinen Äußerungen, und nicht jeder der Patienten konnte damit umgehen. Aber ich fand ihn toll.

In der ersten Therapiestunde mussten sich diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, mit ihren Problemen vorstellen. Bei mir setzte Dr. Karlsson direkt an und gelangte zu dem Schluss, dass die zentrale Frage für mich zunächst nicht sei, was ich *wolle*, sondern was ich *bräuchte*. Dieser Frage müsste ich mich öffnen. Dieser Prozess des Sichfindens könne durchaus schmerzhaft sein und sogar kurzfristig Depressionen hervorrufen, warnte er mich.

Als ich von der schwierigen Phase meiner Kindheit berichtete, in der ich während der Trennungsphase zwischen meinen Eltern vermittelte und nach dem Tod meines Vaters die Verantwortung für meine Familie übernahm, stellte Dr. Karlsson fest, dass ich ein großes Stück meiner Kindheit geopfert habe, worauf ich lapidar entgegnete, dass ich es ja nicht ändern könne.

»Nein, das können Sie nicht, aber es ist doch traurig, oder?«, erwiderte er, woraufhin ich tatsächlich einen Kloß im Hals sowie eine tiefe Traurigkeit verspürte, was Dr. Karlsson nicht entging.

»Was passiert gerade mit Ihnen?«

Ich zuckte mit den Schultern und antwortete ihm mit brüchiger Stimme: »Ich bin irgendwie traurig.«

»Wo verspüren Sie diese Traurigkeit?«

»Im Hals.«

»Lassen Sie dieses Gefühl zu!«

Ich war zu diesem Zeitpunkt noch nicht in der Lage, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Stattdessen dachte ich schnell an irgendetwas anderes, und das Gefühl war so schnell wieder verschwunden, wie es erschienen war. Dr. Karlsson erkannte rasch, dass es für mich von außerordentlich großer Bedeutung war, derartige Gefühle zuzulassen und wieder weinen zu können, was er mir dann auch erklärte. Das war für mich nicht neu, aber ich wusste bis dato nicht, wie ich das schaffen sollte.

Bezüglich meiner Panikattacken gab er mir den Tipp, mit meiner Angst zu sprechen, wenn diese wieder überhandnahm. »Angst, du darfst da sein! Was willst du mir damit sagen? Versuchen Sie, die Angst zu genießen.«

Bitte, was? Sie genießen? Du darfst da sein? Sie soll nicht da sein! Sie soll verschwinden und sich nie wieder blicken lassen! Der spinnt doch!

Dass dem nicht so war, sollte ich noch herausfinden.

Ich erzählte der Gruppe zudem, dass ich mir Sorgen

bezüglich meiner Zukunft machte.

»Ich stelle mir oft die schlimmsten Dinge vor, denke darüber nach, was mir und meiner Familie zustoßen könnte und wie die Welt langsam aber sicher in sich zusammenfällt. Nicht selten brauche ich Stunden, um überhaupt einschlafen zu können!«

Daraufhin relativierte Dr. Karlsson derartige Befürchtungen. »Diese Vorstellungen entsprechen nicht der Realität. Sie sind lediglich ein Konstrukt in unserem Kopf.«

Interessant. Das gilt doch im Grunde auch für die Angst während einer Panikattacke. Ich bilde mir ein, andere Menschen würden diese bemerken. Ich stelle mir vor, ohnmächtig zu werden oder sogar tot umzufallen. Diese Bilder lösen die Angst nicht nur aus, sondern erhalten diese aufrecht. Dabei werden diese Befürchtungen nie zur Realität.

Die Angst vor der Angst. Das hört sich bescheuert an, trifft allerdings den Nagel auf den Kopf: Man hat Angst davor, Angst zu haben und löst dadurch genau diese Angst aus. Ein Konstrukt in meinem Kopf...

Ich musste an Mark Twain denken, der gesagt hat: »Ich bin ein alter Mann, und ich habe viel Schreckliches erlebt, doch das Meiste davon ist zum Glück nie eingetreten!«

Versuche doch einmal, der Realität in die Augen zu sehen, male dir nicht immer das Schlimmste aus, und gehe unvoreingenommen in die Zukunft. Vielleicht schaffst du es dann sogar, dich darauf zu freuen.

Gilt das nicht vielleicht auch für die Vergangenheit? Wie viel hat unser Bild von der Vergangenheit wirklich mit der Realität zu tun? Wenn wir aus unserer heutigen Perspektive auf die Vergangenheit blicken, ist das Bild doch meist extrem verzerrt.

»Nur die Empfindsamen sind wirklich
stark.«

- James Dean -

Männerbild

Die Teilnahme an der Männergruppe wurde mir nur empfohlen, nicht verschrieben. Irgendwie sträubte sich alles in mir, daran teilzunehmen. Aber vermutlich bedeutete dies, dass gerade diese Maßnahme extrem hilfreich sein könnte. Also beschloss ich, trotz mulmigen Gefühls dort hinzugehen.

Es war für mich sehr befremdlich, mit dreißig Männern gemeinsam in einer Runde zu sitzen und über Gefühle zu reden. Über wirkliche Gefühle sprach ich sonst höchstens mit einem Freund an der Theke, nachdem wir zwanzig Bier intus hatten, sodass man sicher sein konnte, dass das Gegenüber am nächsten Tag alles vergessen hatte.

Ich fand diese Männergruppe seltsam. Dort saßen zwar optisch ganze Männer: Manager, Lehrer, Polizisten, Handwerker. Aber in dem Moment, in dem sie ihr Innerstes nach außen kehrten, waren sie für mich schwach. Ich verachtete sie beinahe dafür. Vermutlich hatte das den Grund, dass sie mich an meine eigene weiche Seite erinnerten, die Seite, die ich nicht haben wollte. Wo ich schon einmal dort war, konnte ich das auch direkt ansprechen und dabei über mein Männerbild reden. So war das Ganze wenigstens nicht vollkommene Zeitverschwendung.

»Ich würde gerne mein Männerbild ansprechen, und mich würde interessieren, was ihr dazu zu sagen habt. Man könnte vereinfacht behaupten, mein Männerbild entspricht eher Bruce Willis in »Stirb Langsam« als Hugh Grant in ... na eigentlich so ziemlich jedem seiner Filme. Jahrelang war ich immer der Starke und habe meine weiche Seite, die wohl jeder von uns hat, erfolgreich unter-

drückt. Jetzt wurde mir jedoch von Dr. Karlsson empfohlen, diese Seite zuzulassen, damit ich wieder Zugang zu meinen Gefühlen erlange und es mir letztlich besser geht.«

»Möchtest du denn, deine weichere Seite überhaupt haben oder möchtest du nur deshalb Zugang zu ihr erlangen, damit es dir besser geht?«, fragte mich Joachim, der Therapeut.

Ich musste nicht lange überlegen. »Eigentlich nur, damit es mir besser geht.«

Während mir die Männer Rückmeldungen gaben, die, wie erwartet, alle in die Richtung gingen, dass auch die eigene Gefühlswelt zum Mannsein gehört, es auch nur dann möglich ist, eine vernünftige Beziehung zu führen und Männer auch weinen dürfen, dachte ich darüber nach, weshalb ich mich so davor sträubte, derartige Gefühle zuzulassen.

In meiner ambulanten Therapie hatte ich gemeinsam mit meiner Therapeutin bereits einiges herausgearbeitet. Ich bin in der Pubertät weitgehend ohne Vater aufgewachsen, habe sehr früh gemeint, Verantwortung für meine Schwestern und auch meine Mutter übernehmen zu müssen. Ich war der Große, der Mann. Meine Vorbilder waren Typen wie John Wayne, Arnold Schwarzenegger oder Bruce Willis. Diese Männer kann nichts erschüttern, sie stehen immer wieder auf, lachen sogar dem Tod ins Gesicht.

Ich habe mein ganzes Leben versucht, stark, ein in meiner Vorstellung richtiger Mann, zu sein. Ich bin immer forsch aufgetreten, hatte eine große Klappe, nichts und niemand konnte mich unterkriegen. Ich habe selbst geglaubt, dass ich nur so bin.

Ganz tief in mir drinnen saß wohl ein großer nie herausgelassener Schmerz. Ich war traurig wegen des Verlustes meines Vaters, schämte mich gleichzeitig wegen

meiner unterschwellig Wut auf ihn, die ich empfand, da ich mich im Stich gelassen fühlte. Ich habe meinen Vater immer geliebt und werde es immer tun. Auch wenn es eine Phase gab, in der er sich nicht optimal verhalten hatte, wusste ich bis zu seinem Tod, dass er immer für mich da sein würde. Plötzlich war er nicht mehr da, ich fühlte mich als heranwachsender Mann allein gelassen und machte mir zudem Vorwürfe, dass ich nicht bei meinem Vater geblieben bin. Immer wieder hatte er mich gefragt, ob ich nicht bei ihm leben möchte. Ich wollte jedoch bei meiner Mutter und meinen Geschwistern bleiben. Darüber hinaus habe ich nie gewollt, dass meine Eltern wieder zusammenkamen. Zu groß war die Angst vor einer erneuten Eskalation zwischen meinen Eltern. Also gab ich mir eine Mitschuld.

Wäre jemand bei meinem Vater gewesen, hätte er vielleicht gerettet werden können.

Diesen Schmerz habe ich nie an die Oberfläche gelassen. Das hatte wohl zwei Gründe. Erstens wollte ich nicht schwach sein, das wäre in meinen Augen nicht männlich gewesen. Ich wollte keine Heulsuse sein. Zweitens hatte ich Angst, dass meine Gefühle, lasse ich sie nur einmal an die Oberfläche, mich überwältigen würden. Also fraß ich meine Gefühle in mich hinein. Beim Fußball konnte ich meinen Emotionen zumindest in einer Richtung freien Lauf lassen. Wut und Aggressivität konnte ich zulassen. Das war männlich, das war in Ordnung. Trauer, Angst und Schmerz hingegen nicht.

Das ist den Weibern vorbehalten, nicht mir!

Wenn ich ehrlich war, hätte ich gut damit leben können, keine Gefühle zu haben. Schmerz, Angst, Trauer, wer will das schon gerne erleben? Ohne diese Gefühle kann man jedoch auch Liebe, Glück und Freude nicht wirklich empfinden. Das nahm ich jedoch in Kauf, wollte ich doch den Schmerz, die Angst und die Trauer, die ich als Kind bereits empfunden hatte, nie wieder zulassen.

So machte ich jahrelang weiter. Ich konnte nicht einmal sagen, dass es mir dabei schlecht ging. Ich fühlte mich gut dabei. Es gab keinen Grund für mich, irgendetwas zu hinterfragen. Alles schien in Ordnung zu sein. Doch unter der Oberfläche brodelte es. Die Gefühle waren nicht verschwunden, sie waren irgendwo noch vorhanden, so wie eine Rechnung, die man ganz tief zwischen anderen Dokumenten vergräbt.

Dann funktionierte plötzlich alles nicht mehr so, wie ich wollte. Der Überflieger hatte Probleme, einen adäquaten Job zu finden. Selbstzweifel stellten sich ein. Es gibt angeblich keinen Zusammenhang zwischen Psyche (Stress) und kreisrundem Haarausfall. Heute sehe ich den kreisrunden Haarausfall auch als Hilferuf meiner Psyche an. Ich musste oftmals an einen Spruch denken, den Frau Dietrich, meine ambulante Therapeutin, mir einmal mitteilte. Dieser geht auf Ulrich Schaffer zurück:

*»Geh du vor«, sagte die Seele zum Körper, »auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich!« - »Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben«, sagte der Körper zur Seele.**

Der kreisrunde Haarausfall könnte ein Versuch gewesen sein, mich wachzurütteln. *Wein und schrei endlich! Lass einmal raus, was dich bedrückt!* Ich aber reagierte nicht. Ich nahm die Mahnung für die nicht bezahlte Rechnung und warf sie in den Müll, ohne etwas zu unternehmen. Immer wieder sagte ich anderen Leuten, die der Ansicht waren, die Ursache des Haarausfalls sei stressbedingt, dass Stress nichts damit zu tun habe und benutzte die Wortes meines Arztes: *»Es scheint zufällig zu sein.«*

So musste ich nichts ändern, nichts hinterfragen. Ich versuchte, es hinzunehmen und abzuhaken.

Ich werde damit schon klarkommen. Ich bin stark.

* Ulrich Schaffer: Entdecke das Wunder, das du bist. Kreuz Verlag, 1987

Ich nahm den Hilferuf, geäußert, durch die Symptomatik meines Körpers, nicht als solchen wahr. Ich wollte mich, ehrlich gesagt, auch nicht ändern.

Irgendwann war das Fass dann voll, und Ängste stellten sich ein. Immer wieder hatte ich mit Panikattacken zu kämpfen.

Schuld an alledem ist eine körperliche Erkrankung.

Davon war ich überzeugt. Ich konnte ja nicht völlig ignorieren, dass mit mir etwas nicht stimmte. Also lief ich von Arzt zu Arzt und stöberte im Internet. Ich stieß auf Krankheiten, die auf meine Symptome passten: Multiple Sklerose, systemischer Lupus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und andere.

Die Ärzte waren nur zu blöd, um etwas zu finden!

Wirkliche Panikattacken, die in bestimmten Situationen auftraten, nahm ich schon als solche wahr, jedoch basierten sie meiner Meinung nach auf einer organischen Erkrankung. Es hat lange gedauert, bis ich akzeptierte, dass ausschließlich eine psychische Ursache vorlag.

All das hatte ich bereits in meiner ambulanten Therapie aufgearbeitet. Es erschien mir schlüssig, es war logisch. Dennoch weigerte ich mich nach wie vor, mir meine weiche Seite einzugestehen. Viele mögen sich wundern, mögen sich fragen, weshalb ich meine Einstellung dazu nicht änderte, hatte ich doch eingesehen, dass hier möglicherweise die Wurzel allen Übels lag. Ich kann es nicht vollständig erklären. Vielleicht war trotz allem die Angst größer, von meinem Umfeld verstoßen zu werden. Vielleicht erschienen mir Hypochondrie und Panikstörung die bessere Alternative zu sein.

Ich dachte darüber nach, sah es ein und verdrängte es anschließend wieder. Ich wollte so einfach nicht sein. Ich habe all die Jahre von meinem Umfeld ein überwiegend positives Feedback gegenüber meiner Person erfahren, sodass es diesbezüglich auch keinen Grund für mich gab,

etwas zu ändern. Ich trauerte eigentlich immer noch meinem alten Ich hinterher - demjenigen, der ich vor allem während meiner Schulzeit einmal war. Ich war extrovertiert und ging stets vorneweg. Ich hatte nie Probleme mit Mädchen, war sportlich und gut in der Schule, ohne viel dafür tun zu müssen. Kurzum, ich war extrem selbstbewusst und zeigte dies meiner Umwelt auch. Ich liebte die Schulzeit! Ich war zwar mit Sicherheit damals schon sensibel, zeigte dies aber nur äußerst selten, und ich fuhr gut damit.

Es gelang mir, viele Jahre meine Fassade auch mir selbst gegenüber aufrecht zu erhalten, doch bekam diese mehr und mehr Risse. Es wurde immer schwieriger, immer kraftraubender, mich nicht mit all meinen Seiten zu zeigen. Es war nicht so, dass ich mich vollkommen verstellt habe. So war ich auch, aber eben nicht nur.

Irgendwann kann man den Gerichtsvollzieher nicht länger ignorieren, wollte man einen Aufenthalt hinter schwedischen Gardinen vermeiden. Die nicht bezahlte Rechnung ist auf eine erkleckliche Summe angewachsen. Diese Schulden sind nicht ohne Weiteres zu tilgen. Man benötigt Hilfe.

Diese weiche Seite zu missachten, hat sicherlich mit dazu beigetragen, dass ich mich nun hier befand. Mein Kopf hatte das verstanden, mein Herz aber konnte das zu diesem Zeitpunkt noch nicht akzeptieren.

Nachdem sich mehrere der Männer zu Wort gemeldet hatten, richtete der Therapeut sein Wort an mich. Joachim war der alternative Typ. Er wirkte wie der Prototyp der Heilpraktiker, mit Birkenstock und allem, was dazu gehört. Seine folgenden Ausführungen entsprachen allerdings so gar nicht seinem äußeren Erscheinungsbild. So erzählte er davon, dass er nie den Erwartungen seines Umfeldes entsprochen habe und das gemacht habe, wozu er Lust hatte. So fuhr er unter anderem Mähdrescher und

schwere Unimogs, arbeitete körperlich hart, übte jedoch auch sensiblere Tätigkeiten, wie die des Therapeuten aus.

»Ein Mann muss meiner Meinung nach voll im Leben stehen und sich als Mann von anderen abgrenzen können.«

Nach dieser Erzählung sah ich den Therapeuten in einem ganz anderen Licht. Er schien tatsächlich ein ganzer Mann zu sein. Rein optisch hatte ich ihn bis dahin nicht als besonders männlich angesehen. Das demonstrierte einmal mehr, wie sehr die äußere Erscheinung trügen kann oder auch, dass ich an meiner Definition von Männlichkeit noch ein wenig feilen sollte.

Wie aber sollte es mir gelingen, eine Seite zuzulassen, die ich verabscheute? Da ich wusste, wie wichtig es für mich war, alle meine Seiten zuzulassen, dachte ich in den folgenden Wochen viel über meine Rolle als Mann nach.

So wie bisher konnte und wollte ich nicht weitermachen. Mir ging es beschissen, um es deutlich zu sagen. Der Leidensdruck war mittlerweile groß genug, um für alles offen zu sein, was mir dauerhaft Besserung versprach. Ich musste alles hinterfragen, damit ich erfuhr, weshalb es mir nicht gut ging und eine Antwort darauf zu finden, was mir helfen würde. Dazu gehörte es, nicht zuletzt herauszufinden, wer ich eigentlich wirklich war und mich auch so zu akzeptieren. Das hatte ich durch die vielen Therapiesitzungen mittlerweile begriffen. Die Zeiten des Unterdrückens bestimmter Eigenschaften sollten damit ein Ende haben.

Joachim hatte noch eine ganz wichtige Äußerung getätigt, was mir erst später wirklich bewusst wurde: Man kann auf der einen Seite stark, aber in bestimmten Momenten auch einmal schwach sein. Für mich gab es immer nur »entweder oder« und nie »sowohl als auch«. Macho oder Weichei, Bruce Willis oder Hugh Grant. Bis zu die-

sem Hinweis war mir das gar nicht bewusst gewesen. Darum ging es für mich auch in der Therapie: Mir das Unbewusste bewusst zu machen.

Immer nur stark sein zu wollen, ist auf Dauer ganz schön anstrengend. Man muss sich ständig kontrollieren, kann sich nie wirklich fallen lassen. Als mir das klar wurde, wunderte es mich nicht mehr, dass Körper und Psyche irgendwann rebellierte. Meine Definition von mir selbst änderte sich langsam. Ich war stark, selbstbewusst und Realist, aber hatte auch Schwächen, war ab und zu verunsichert, ängstlich und ein Träumer. Das alles war ich, ob ich es wollte oder nicht.

Ich grübelte auch darüber, weshalb ich so geworden war, wie ich nun einmal war.

Liegt es in den Genen, war es meine Erziehung oder hat mich das, was mir in meinem Leben so widerfahren ist, meine Erfahrungen, zu dem gemacht, der ich bin?

Vermutlich hat alles mehr oder weniger dazu beigetragen. Ich gelangte zu dem Schluss, dass ich darauf nie eine Antwort finden würde. Nach einigem Nachdenken erschien mir das auch nicht besonders wichtig. Das Entscheidende war, dass ich so war, wie ich nun einmal war und ich diese Tatsache zunächst einmal frei von jeglicher Wertung wahrnehmen musste.

Ich war mittlerweile so weit, dass ich bewusst hinnehmen konnte, dass ich diese schwächere, sensible Seite eben auch hatte. Ich konnte fühlen, dass es so war, allerdings konnte ich diese Seite noch nicht vollkommen akzeptieren. Darüber hinaus ging es nicht nur um Akzeptanz. Es drehte sich mehr darum, mich mit all meinen Stärken und Schwächen anzunehmen, mich mit all meinen Facetten zu mögen. Soweit war ich noch nicht, was sicherlich auch damit zu tun hatte, dass ich keinerlei Vorteile darin sah, nicht ausschließlich stark zu sein. Das musste ich noch irgendwie bewerkstelligen. Allerdings wusste ich nicht, wie mir das gelingen sollte.

»Wäre Glück ein andauernder Zustand,
so wäre es kein Glück, sondern Normali-
tät.«

- Sebastian D. Kraemer -

Stefan

Die kommenden zwei Wochen ließ ich die Männergruppe aus. Schließlich hatte ich bereits genug Therapie. Ingeheim wusste ich, dass das nur eine Ausrede war. Da ich aber auch instinktiv spürte, dass das, wogegen man sich am meisten wehrt, oftmals den besten Erfolg verspricht, ging ich doch wieder dorthin.

Stefan, ein junger Mann Mitte dreißig, meldete sich gleich zu Beginn zu Wort. In unregelmäßigen Abständen organisiert die Klinik für die männlichen Patienten einen zweitägigen Ausflug. Im Mittelpunkt steht das Schwitzhüttenritual, was eine unglaublich tolle Erfahrung sein muss, wenn man den Aussagen der Teilnehmer Glauben schenken darf. Da ich selbst nicht daran teilnehmen konnte, da die Schwitzhütte während meines sechswöchigen Aufenthalts nicht stattfand, möchte ich darüber nicht so viele Worte verlieren.

Stefan, der einige Wochen zuvor daran teilgenommen hatte, teilte der Gruppe mit, wie schade er es fand, dass kaum noch ein Patient anwesend war, mit dem er diese Erfahrung teilen durfte.

»Ich möchte doch..., da dieses so große Gefühl..., und manchmal, wenn ich jemanden sehe, der mit mir dabei war...«, stammelte er. Es fiel ihm sichtlich schwer, die richtigen Worte zu finden. »Ich hoffe, ihr habt mich verstanden. Vielleicht geht es dem einen oder anderen auch so.«

Nachdem einige der Teilnehmer sich zu Wort gemeldet hatten, merkte man Stefan an, dass er mit den Ausführungen der anderen nicht vollends zufrieden war. Ich

meinte, ihn verstanden zu haben, haderte jedoch einige Augenblicke damit, ob ich das auch zu erkennen geben sollte, war hier doch meine sensible Seite gefragt.

Nach anfänglichem Zögern meldete ich mich zu Wort: »Mir scheint, als hättest du eine so großartige Erfahrung in der Schwitzhütte gemacht, die dich wirkliches Glück hat spüren lassen. Mit jedem Tag wird nun aber der zeitliche Abstand zu diesem Gefühl größer, was du unter anderem daran merkst, dass immer mehr Patienten, mit denen du diese Erfahrung hast teilen dürfen, die Klinik verlassen. Nun versuchst du, dieses Gefühl von Glück irgendwie festzuhalten, willst es nicht verlieren. Glück ist meiner Ansicht nach allerdings etwas, das leider kein andauernder Zustand sein kann. Wäre es so, so wäre es nichts Besonderes, kein Glück mehr, sondern normal. Wir müssen uns klar machen, dass wohl niemand dauernd glücklich ist. Leider scheint eben das den meisten Menschen nicht bewusst zu sein. Deshalb verkaufen sich Bücher mit Titeln wie »Anleitung zum glücklich sein«, die dem Leser suggerieren, es sei möglich, rund um die Uhr glücklich zu sein, auch so gut.

Dieses Gefühl des Glücks, das du erlebt hast, vermisst du, möchtest es greifen und behalten, doch gelingt es dir nicht, und das ist nicht einfach. Versuche einfach, zu genießen, dass du in diesem Moment glücklich warst. Außerdem zeigt es dir, dass du es immer wieder einmal sein kannst, nur eben nicht andauernd.«

Stefan wirkte gelöst und sichtlich berührt, hatte sogar Tränen in den Augen.

»Vielen Dank für deine Worte. Du hast genau verstanden, was ich meine. Dieser Beitrag war sehr wertvoll für mich. Danke.«

Dieser Moment war für mich sehr zwiespältig. Auf der einen Seite schämte ich mich für solch tiefsinnige Äußerungen. Schließlich hätte Bruce Willis in den meisten

seiner Rollen Derartiges wohl kaum verlauten lassen. Andererseits freute ich mich auch darüber, dass ich jemandem hatte helfen können, auch wenn ich ihm leider keine Anleitung zum glücklich sein an die Hand geben konnte. Mir wurde klar, dass es für Stefan einfach wichtig war, dass ihn jemand verstanden hatte. Die Fähigkeit, mich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, war meiner sensitiven Seite zuzuschreiben, deren Vorteil ich zum ersten Mal bewusst registrierte.

Mir waren die Blicke des Therapeuten nicht entgangen, welche eine Mischung aus Be- und Verwunderung darstellten. Die Bewunderung war wohl auf die Tiefsinnigkeit meiner Ausführungen zurückzuführen, wobei ich mir nicht sicher war, ob ich darauf stolz sein konnte, spiegelte Joachim zumindest äußerlich all die Eigenschaften wider, die ich an mir verachtete. Die Verwunderung stammte wohl daher, dass er mir so etwas aufgrund meines jugendlichen Aussehens, tatsächlich war ich an diesem Nachmittag das Nesthäkchen in der Runde, nicht zugebraut hätte.

Ich musste in der nächsten Zeit noch oft an diese Situation denken. Je mehr zeitlichen Abstand ich dazu gewann, umso mehr eroberte das gute Gefühl, jemandem geholfen zu haben, die Oberhand, und obwohl ein Anliegen eines anderen Patienten und nicht meine eigenen Probleme im Mittelpunkt standen, wurde diese Begegnung zu einem einschneidenden Erlebnis meiner Therapie.

Immer wieder plagten mich Zweifel, ob ich dieses sehr persönliche Buch tatsächlich veröffentlichen wollte. Dann fiel mir wieder ein, wie Stefan sagte, wie »wertvoll« meine Ausführungen für ihn waren und war mir sicher, dass dieses Buch genau das Richtige sein würde.

»Der Tod ist nichts Schreckliches. Nur
die fürchterliche Vorstellung vom Tode
macht ihn fürchtbar.«

- Epiktet -

Das Todesritual – die Aufgabe

In der zweiten Woche erhielt ich von Dr. Karlsson die Aufgabe, mir eine Stelle im Umkreis von zwei bis drei Kilometern zu suchen, die mir Kraft geben sollte und an der ich mir vorstellen konnte, eine Stunde zu verweilen, ohne etwas zu tun.

Eine ganze Stunde nichts tun? Gar nichts? Ach du Scheiße! Das kann ich mir überhaupt nicht vorstellen. Nirgendwo!

Ich hatte von Frau Dreher bereits zuvor die Aufgabe bekommen, mir an vier aufeinander folgenden Tagen einen Platz in der Natur zu suchen, an dem ich mich etwa fünfzehn Minuten aufhalte und mich ausschließlich auf das konzentriere, was ich sehe, höre und rieche. Ziel der Übung war es, zu lernen, mich mehr im Hier und Jetzt aufzuhalten. Diese fünfzehn Minuten waren bereits verdammt anstrengend gewesen. Ständig schweiften meine Gedanken ab. Nach einer Minute war ich bereits davon überzeugt, alles gesehen zu haben. Bäume, Felder, Berge, Mücken und was man eben sonst so alles draußen sieht.

Alles klar, habe alles gesehen, kann wieder gehen!

Ich blieb jedoch, wie befohlen, weiterhin dort sitzen. Vieles ist mir tatsächlich erst wesentlich später aufgefallen, und das waren nicht nur kleine, unscheinbare Dinge. Selbst so etwas Offensichtliches, wie einen Stacheldrahtzaun, welcher sich unmittelbar vor meiner Nase erstreckte, bemerkte ich erst nach einigen Minuten.

Aber eine ganze Stunde lang nichts tun? Unvorstellbar!

Am kommenden Tag begab ich mich auf die Suche

nach einem schönen Ort, der mir Kraft geben sollte, aber wie sollte mir ein Ort bitte Kraft geben?

Die Stelle, die ich schließlich auswählte, lag auf einem kleinen Kiesstrand an der Argen, einem winzigen Fluss in der unmittelbaren Umgebung. Hier schlängelte sich die Argen um eine Kurve. Auf der anderen Seite der Argen begrenzte eine Felswand den Flusslauf. Ob mir dieser Ort Kraft verleihen konnte, vermochte ich nicht zu sagen. Ich erwartete auch keinen magischen Ort. Hier war es jedenfalls sehr schön.

Ich musste erst einmal nur eine Stelle finden, an der ich mir *vorstellen* konnte, eine Stunde zu verweilen. Zum Glück musste ich jetzt noch keine Stunde hier totschiagen.

Wie jeden Tag in den letzten Wochen war es auch an diesem Tag wieder heiß und sonnig. Ich hockte mich auf den Boden, warf einen Stein ins Wasser und beobachtete, wie das Wasser ausgehend von dem Punkt, an dem der Stein ins Wasser eintrat, einen Kreis zog, der immer größer wurde.

Ich möchte auch, dass mein Leben, mein Wirken hier auf Erden, weite Kreise zieht.

Aber irgendwie hatte ich auch Angst vor den Konsequenzen meines Handelns.

Was, wenn ich die falschen Entscheidungen treffe? Jeder von uns möchte doch, dass sein Leben eine gewisse Bedeutung erlangt. Wenn aber jedes einzelne Leben ohnehin bedeutsamer ist, als wir uns überhaupt vorstellen können? Wenn unser Handeln bereits Wechselwirkungen enormen Ausmaßes erzeugt, wir uns dessen nur nicht bewusst sind?

Erneut dachte ich über den »Butterfly-Effekt« nach. Zum ersten Mal hatte ich als Jugendlicher vom Schmetterlingseffekt gehört, als in dem Buch »Vergessene Welt« die Chaostheorie grob erläutert wurde*. Ich war sofort

* Michael Crichton: Vergessene Welt, New York: Knopf, 1996

davon fasziniert.

Dieser Effekt besagt, dass eine kleine Änderung der Ausgangssituation auf lange Sicht ein ganzes System verändern kann, metaphorisch gesprochen, der Flügelschlag eines Schmetterlings in einem Teil der Welt am anderen Ende einen Orkan auslösen kann.

Ist es denn nicht tatsächlich vorstellbar, dass wir durch unser Tun oder auch durch Unterlassen eine Kette unvorhergesehener Ereignisse in Gang bringen können?

Eine noch so banale Entscheidung könnte mitunter ungeahnte Folgen haben. Allein die Tatsache, dass ich mich entscheide, genau jetzt einkaufen zu gehen, hält den Herrn hinter mir an der Kassenschlange einige Sekunden länger im Laden. Wäre ich nicht einkaufen gegangen, hätte er vielleicht einen Jungen überfahren.

Das mag weit hergeholt sein, aber liegt durchaus im Bereich des Möglichen. So kann manche banale Entscheidung tatsächlich weitgehende Konsequenzen nach sich ziehen, derer wir uns gar nicht bewusst sind, wobei die meisten solcher Entscheidungen vermutlich tatsächlich keine Rolle spielen. Diese Gedanken waren beruhigend und erschreckend zugleich. Beruhigend, da unser Leben in diesem Fall tatsächlich einen Sinn hat, auch wenn uns dieser im Verborgenen bleibt. Erschreckend, weil jede noch so kleine Entscheidung weitgehende Konsequenzen nach sich ziehen könnte.

Eine endgültige Antwort werde ich auch auf diese Frage nicht bekommen, und das ist vermutlich ganz gut so.

Nachdem ich den Auftrag, mir einen Ort zu suchen, welcher mir Kraft geben sollte, erfolgreich erledigt hatte, konfrontierte mich Dr. Karlsson in der kommenden Woche mit folgender Aufgabenstellung: Er hielt es für möglich, dass die Angst vor ernsthaften Erkrankungen aus meiner Angst vor dem Tod resultierten. Deshalb könnte es

sinnvoll sein, mich dieser Angst zu stellen.

»Sie haben jetzt diesen Platz ausgewählt. Hier bauen Sie sich aus herumliegenden Steinen einen Kreis und setzen sich bei Anbruch der Dämmerung in diesen Steinkreis hinein. Nun spielen Sie in Gedanken Ihren bevorstehenden Tod durch. Gehen Sie davon aus, Sie würden nur noch drei Tage leben. Spielen Sie Ihr letztes Gespräch in Gedanken durch, welches Sie auf Erden führen würden. Legen Sie fest, was auf Ihrem Grabstein stehen würde. Erst, wenn Sie sich innerlich dazu bereit fühlen, realisieren Sie dieses ‚Todesritual‘.«

Vor allem bei dem Gedanken an mein letztes Gespräch kamen mir die Tränen, die ich selbstverständlich einfach hinunterschluckte. Es ging dann schon wieder. *Ich bin schließlich ein Mann!* Doch auch die anderen Patienten mussten hörbar durchatmen und zunächst einmal schlucken.

Schließlich hat doch so ziemlich jeder Angst vor dem Tod, oder nicht? Sollte die Angst vor dem Tod tatsächlich ausschlaggebend für meine psychische Erkrankung sein?

Es stimmte sicherlich, dass ich Angst davor hatte, eine ernstzunehmende Krankheit könnte mein Todesurteil sein. Deshalb lief ich dauernd zum Arzt. Um größtmögliche Sicherheit zu haben, dass dem nicht so ist. Um alles dafür getan zu haben, nicht schwer zu erkranken.

Frau Dietrich, meine damalige Therapeutin, sagte einmal zu mir, ich könne mich ja mein Leben lang auf die Intensivstation legen. Dort hätte ich die größtmögliche Sicherheit. Allerdings wolle ich doch so vermutlich nicht leben. Da hatte sie wohl recht. Selbst wenn Krankenhaus und Krankenversicherung mitspielen würden, konnte ich auf ein derart jämmerliches Dasein gut verzichten.

Ja, ich hatte Angst vor dem Tod und wollte nicht sterben. Aber wer will das schon? Die Menschheit träumt doch seit Anbeginn der Zeit vom ewigen Leben. Die Wis-

senschaft unternimmt schließlich ungeheure Anstrengungen, um das Leben zu verlängern. Sie sucht ständig nach Möglichkeiten, um den Alterungsprozess zu stoppen oder zumindest zu verlangsamen. So ganz erfolglos ist sie dabei ja nicht, auch wenn der Tod lediglich hinausgezögert wird. Immerhin steigt unsere Lebenserwartung stetig.

Ist die Angst vor dem Tod nicht auch einer der Gründe, wenn nicht gar *der* Grund, weshalb es Religion überhaupt gibt? Weil wir nicht wahrhaben wollen, dass wir nach dem Tod nicht mehr sind? Ich glaubte zwar an ein Leben nach dem Tod, doch fragte ich mich, ob nicht viel Wunschenken dabei war. Ich wollte gerne *wissen*, nicht nur *glauben*, dabei ist es gerade das, was den Glauben ausmacht. Eben nicht zu wissen. Ich beneidete Menschen, die felsenfest davon überzeugt sind, dass es nach dem Tod irgendwie weiter geht. Ich hoffte da eher. Zu sehr war ich, wie so viele Menschen, vom Glauben an die Macht der Wissenschaft geprägt. Dabei tun wir so, als wäre all das Gesetz, wobei bislang als sicher geltende Erkenntnisse doch dauernd widerlegt werden.

Neulich hatte ich gelesen, dass anhand einer Studie stark bezweifelt werden muss, dass Cholesterin tatsächlich eine der Ursachen für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. So nehmen die Massai, ein afrikanischer Stamm fast ausschließlich tierische Fette zu sich, trinken sogar regelmäßig Rinderblut, leiden jedoch nicht an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also führte man das zunächst auf die Gene zurück. Jetzt hatte sich allerdings herausgestellt, dass die Massai bei der *normalen* Ernährung der Zivilisation genau die gleichen Probleme haben. Deshalb, so die Forscher, habe es wohl doch mit der Ernährung und weniger mit der genetischen Disposition zu tun. So spricht mittlerweile einiges dafür, dass bestimmte Kohlenhydrate schädlicher sind, als tierische Fette. Getreideprodukte kennen wir erst seit ein paar tausend Jahren, während die Menschheit

schon immer tierische Fette zu sich genommen hat. Um es kurz zu machen: Eier mit Speck sollen gesünder sein, als das morgendliche Müsli.

Ich wusste nicht, wie viel Wahrheit in diesen Überlegungen steckte, vorstellbar jedoch war es. Vor Jahren galt Cholesterin insgesamt als schädlich, bis man plötzlich in schlechtes und gutes Cholesterin unterschied.

Fing ich jetzt an, Getreideprodukte zu meiden und mich nur noch fettreich zu ernähren? Wohl kaum! Was ich aus dieser Studie mitnahm: Iss ruhig alles, verzichte auf nichts, könnte sich als gesünder herausstellen als bisher bekannt, aber tu es in Maßen. Dann ist es schon in Ordnung.

Es ist jedenfalls ein Beispiel dafür, dass wir eben noch längst nicht alles wissen. Wir tun immer nur so, als wäre mit uns das Ende der Evolution erreicht, was selbstverständlich völliger Blödsinn ist.

Bisher hat niemand die Existenz Gottes bewiesen, aber eben auch nicht widerlegt. Wahrscheinlich wird beides niemals möglich sein. Doch auch ein Wissenschaftler kann nicht leugnen, dass das Vorliegen einer Vielzahl ganz bestimmter Faktoren, welche zum Entstehen des Universums geführt haben, einem Wunder gleichkommt. Bereits eine geringe Abweichung einer der Bedingungen, wie die Entfernung zur Sonne oder die Dichte der Materie, hätte dazu geführt, dass wir nicht da wären. Und das alles musste zum gleichen Zeitpunkt geschehen. Nur ein riesengroßer Zufall? Möglich, aber ist das wirklich einfacher, daran zu glauben, als an die Existenz Gottes?

Heisenberg, Entdecker der Quantenmechanik und Nobelpreisträger, sagte jedenfalls: *»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch. Aber auf dem Boden des Bechers wartet Gott.«*

Auch wenn Einstein nicht an einen Gott glaubte, wie

er in der Bibel beschrieben wird, leugnete er seine Existenz keineswegs. *»Im unbegreiflichen Weltall offenbart sich eine grenzenlos überlegene Vernunft – die gängige Vorstellung, ich sei ein Atheist, beruht auf einem großen Irrtum. Wer sie aus meinen wissenschaftlichen Theorien herausliest, hat diese kaum begriffen.* «*

Wissenschaft und Religion schließen sich nicht zwangsläufig aus. Nur weil die Menschheit bisher keinen Beweis für ein Leben nach dem Tod gefunden hat, bedeutet das noch lange nicht, dass es kein Leben nach dem Tod gibt. Aber wie gesagt, ich hoffte da mehr. Wahrscheinlich ist das normal. Zweifel gehört zum Glauben wohl immer dazu.

Konnte die Angst vor dem Tod tatsächlich die Ursache all meiner Probleme sein? So schwer ich mir dieses Todesritual vorstellte: Ich nahm die mir gestellte Aufgabe an. Bereits im Vorfeld der Kur hatte ich mir vorgenommen, den Anweisungen der Therapeuten zu vertrauen, nichts anzuzweifeln und mich für alles zu öffnen.

Ich merkte jedoch, wie sehr ich auf diese Aufgabe reagierte. Ich hatte einen Kloß im Hals, und meine Knie waren ein wenig weicher als sonst. Einige Mitpatienten teilten mir anschließend mit, dass sie es nicht für richtig hielten, mich mit dieser Aufgabe allein zu lassen und sie dieses Todesritual an meiner Stelle nicht durchführen würden.

Mein Entschluss stand jedoch fest. Ich tat mich mit vielen Entscheidungen oftmals sehr schwer. Wenn ich jedoch einmal einen Entschluss gefasst hatte, so wollte ich diesen auch möglichst schnell in die Tat umsetzen, es

* Zitate wurden dem Artikel »Die geheime Physik Gottes« von Martin Tzschaschel, erschienen in der Zeitschrift P.M., Gruner + Jahr, Ausgabe Dezember 2010, entnommen.

hinter mich bringen. Eigentlich wollte ich deshalb bereits am übernächsten Tag loslegen, doch ein unvorhergesehenes Ereignis machte mir einen Strich durch die Rechnung.

Der Tod meines Großvaters

Wie so häufig wurden meine Planungen über den Haufen geworfen. In der Nacht von Montag auf Dienstag starb mein Opa. Bereits vor eineinhalb Jahren erlitt er einen Herzinfarkt, von dem er sich nie richtig erholt hatte. Er wurde zum Pflegefall.

Als ich am Dienstagmorgen vom Tod meines Großvaters erfuhr, kam das für mich wenig überraschend. Bereits ein paar Tage zuvor hatte der Arzt meiner Mutter mitgeteilt, dass es vermutlich bald mit ihm zu Ende ginge. Eine Woche später sollte ihm ein künstlicher Harnausgang gelegt werden. Auch der Einsatz einer Magensonde war geplant. Die letzten Tage sprach er bereits nicht mehr. Das war kein Leben mehr, und so ein Leben hätte mein Opa auch nicht gewollt. Da war ich mir sicher.

Ich war erst nicht besonders traurig. Ich hatte meinen Opa zwar gern, so richtig nahe standen wir uns allerdings die letzten Jahre nicht. Zudem sah ich den Tod in seinem Fall eher als Erlösung an. Mein erster Gedanke war: *Es ist besser so!* Mein zweiter Gedanke: *So ein Mist! Ausgerechnet jetzt!* Meine Freundin wollte mich am darauf folgenden Wochenende besuchen, und ich hatte mich wirklich darauf gefreut. Jetzt sah ich diesen Besuch als extrem gefährdet. Ich schämte mich mal wieder für diese egoistischen Gedanken. Ich wollte mich dazu zwingen, anders zu denken, doch leider funktionierte das überhaupt nicht.

Bin ich ein schlechter Mensch, weil ich so egoistisch bin und meine Gedanken nicht ausschließlich meinem Opa und meiner Oma gelten?

Mir wurde erneut klar, dass ich noch lernen musste,

mich so zu akzeptieren, wie ich war. Ich konnte nichts für meine Gedanken und meine Gefühle. Ich war nun einmal auch verärgert. Ich konnte mich nicht zwingen, traurig zu sein.

Vielleicht kommt das ja später noch.

Das Todesritual verschob ich zunächst. Ich fühlte mich in diesen Tagen nicht dazu in der Lage und um ehrlich zu sein, erschien es mir auch unpassend.

Als ich an diesem Nachmittag vom Joggen zurückkehrte, wobei ich immer mein Handy dabei hatte, lief mir der Werktherapeut über den Weg und fragte, ob alles in Ordnung sei. Ich verneinte und erzählte ihm vom Tod meines Großvaters und dem Gewissenskonflikt, den ich hatte, da ich mich vor allem ärgerte, dass ich nun keine schöne Zeit mit meiner Freundin verbringen konnte.

Herr Jovan versicherte mir jedoch, derartige Gedanken seien vollkommen normal, und ich solle nicht dauernd ein schlechtes Gewissen haben.

»Sie fahren jetzt zur Beerdigung und kommen dann mit Ihrer Freundin wieder her, dann genießen Sie die Zeit mit Poppen und allem, was dazugehört!«

Ich musste grinsen, er schlug mir zum Abschied noch einmal kumpelhaft auf meine Schulter, ein wenig zu feste für meinen Geschmack, aber ich fühlte mich tatsächlich besser.

Die Beerdigung sollte Samstagmorgen stattfinden, so dass ich am Freitagmorgen mit dem Zug nach Münster fuhr. Dort angekommen, waren meine Gefühle gemischt. Ich freute mich, meine Freundin und meine Familie wieder zu sehen, der Anlass war allerdings traurig.

Es sollte sich bewahrheiten, was meine Therapeutin mir mit auf den Weg gab: »Sie werden nicht so locker da durchgehen, auch wenn Sie sich das momentan so vorstellen. Sie werden dabei auch an Ihren Vater denken. Man durchlebt bei Beerdigungen oft die bisherigen Verluste

noch einmal.«

Während der Trauerfeier weinte ich so, wie schon Jahre nicht mehr. Ich weinte um meinen Opa, aber auch um meinen Vater. Ich schämte mich zwar ein wenig für meine Tränen, aber der Anlass erschien mir angemessen. Das konnte ich vor mir rechtfertigen.

Wenn nicht jetzt und hier, wo und wann dann?

Danach ging es mir deutlich besser.

Nach dem üblichen Beerdigungskaffee, dem ich persönlich noch nie etwas abgewinnen konnte, machte ich mich zusammen mit meiner Freundin auf den Weg ins Alpenvorland.

Emma

Ich hatte meine Rückkehr in der Klinik erst für Sonntagabend angekündigt, so dass ich die Nacht mit meiner Freundin in ihrer Pension verbringen konnte.

Ich kannte Emma mittlerweile seit 6 Jahren. Wir lernten uns auf einer Studentenparty unserer Uni kennen. Ich stand mit einigen Freunden am Rand der Tanzfläche und beobachtete einen Trupp mehrerer hübscher Mädels. Plötzlich prostete mir eine dieser Grazien, klein und zierlich mit blonder Hochsteckfrisur und umwerfendem Lächeln zu. Ich erhob mein Colaglas und prostete zurück, woraufhin sie sich mit einem Lachen umdrehte. Ich nahm meinen ganzen Mut zusammen und sprach dieses bezaubernde Wesen an. Im Grunde hatte sie mit ihrer Geste den ersten Schritt bereits gemacht.

»Hi. Darf ich dich auf ein Getränk einladen?«

»Klar, warum nicht?«

Das folgende Gespräch an der Theke lief nicht so be rauschend. Ihre Antworten auf meine Fragen waren relativ einsilbig, so dass ein richtiges Gespräch nicht zustande kam.

»Ich heiße übrigens Sebastian.«

»Emma.«

»Schöner Name!«

»Danke.«

»Was studierst Du?«

»Textildesign.«

»Welches Semester?«

»Erstes.«

»Ich studiere BWL im 5. Semester.«

»Aha...«

Es war extrem anstrengend, dieses Gespräch aufrecht zu erhalten und so ließ ich mir schon nach wenigen Minuten Emmas Telefonnummer geben, um meinen Freunden wieder Gesellschaft leisten zu können. Ich versprach ihr, sie am nächsten Tag anzurufen, war mir allerdings nicht einmal sicher, ob sie mir überhaupt die richtige Telefonnummer gegeben hatte. Obwohl sie mir zugeprostet hatte, schien sie nicht sonderlich interessiert an mir zu sein. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass diese Geste nicht mir gegolten hatte, sondern ihrer Freundin Sarina, die genau vor mir stand, aber einen guten Kopf kleiner war, als ich.

Obwohl ich wenig Hoffnung hatte, rief ich zwei Tage später bei ihr an und zu meiner Überraschung verabredeten wir uns für die kommende Woche zum Essen. Ihr vermeintliches Desinteresse war vor allem auf ihre Unsicherheit zurückzuführen. Unsere Verabredung war ein voller Erfolg. Seitdem waren wir ein Paar.

Emma ließ seitdem niemals Zweifel an unserer Beziehung aufkommen, obwohl die letzten Jahre auch für sie nicht immer leicht waren. Sicherlich sind psychische Erkrankungen für den Betroffenen selbst am Schlimmsten, doch auch die Angehörigen leiden darunter. Ich konnte mich selbst mit meinen Ängsten nicht ausstehen, war mit meinem Leben unzufrieden und war deshalb manchmal unausstehlich. Auch wenn Emma meine Ängste nicht nachvollziehen konnte, akzeptierte sie mich als ihren Partner auch in dieser Situation. Als meine Haare ausgefallen sind, hat Emma mich nicht weniger geliebt. Sie hat immer hinter mir gestanden und mir Mut zugesprochen. Dafür werde ich ihr ewig dankbar sein.

Emma und ich sind ziemlich unterschiedlich. Sie ist viel gelassener, bodenständiger und weniger nachdenklich. Was ich besonders schön finde: Sie ist dazu in der

Lage, sich auch an kleinen Dingen zu erfreuen, in mancherlei Hinsicht ist sie diesbezüglich wie ein Kind.

Emma war mein Halt in dieser bedrohlichen Welt und ich war froh, sie an meiner Seite zu haben. Es war schön, mal wieder neben ihr im Bett zu liegen.

Am Sonntag fuhren wir zum Bodensee und verbrachten den ganzen sonnigen Tag damit, ein wenig durch Brezgenz zu schlendern und schwimmen zu gehen. Abends aßen wir zusammen in einem guten, jedoch völlig überfüllten Restaurant in der Nähe der Seebühne mit Blick auf den Bodensee, ehe ich schweren Herzens wieder allein in die Klinik zurückkehrte.

Emma blieb bis Mittwochmorgen, sodass wir zwischen den Therapien und abends Zeit miteinander verbringen konnten. Diese paar Tage waren für mich wie eine kleine Auszeit vom Klinikalltag. Dabei wollte ich meine Therapie keinesfalls vernachlässigen.

Dienstagmorgen stand Werktherapie auf dem Programm. Emma war zusammen mit Sandra auf dem Weg ins Dorf, um ein Eis zu essen, während ich bei über 30 Grad meinen Speckstein bearbeiten sollte.

Herr Jovan fragte mich in seiner betont lockeren Art: »Und ist Ihre Freundin jetzt hier gewesen?«

»Sie ist immer noch da. Sie ist gerade mit einer anderen Patientin ein Eis essen.«

»Aha, und Sie können es jetzt kaum erwarten, Ihren Speckstein zu bearbeiten?« Es war mehr eine Feststellung, als eine Frage.

»Na ja, geht so.«

»Sie schleifen doch jetzt die ganze Zeit an Ihrem Stein und denken nur, dass Sie auf diesen Scheiß keinen Bock haben.«

Ich musste grinsen.

»Glauben Sie wirklich, dass das jetzt ungemein zu Ih-

rem Therapieerfolg beiträgt, wenn Sie mit Ihren Gedanken ganz woanders sind? Sie sind wirklich ein toller Patient, immer schön verantwortungsbewusst, ein Traum für jeden Therapeuten!«, provozierte er mich.

»Na gut, dann gehe ich jetzt!«

»Gehen Sie und zwar mit gutem Gewissen. Seien sie kurz vor Ende der Therapiestunde wieder da, und teilen Sie uns anschließend mit, wie es für Sie gewesen ist.«

Ich stürmte aus der Tür, rannte zum Fahrradkeller, schnappte mein Fahrrad, das ich für die Dauer meines Aufenthalts geliehen hatte, und raste hinter Emma und Sandra her. Noch vor der Eisdiele holte ich sie ein und genoss mit ihnen mein Eis. Mit gutem Gewissen.

Herr Jovan hatte recht. Ich wollte alles dafür tun, dass meine Therapie Früchte trägt, um mir später nichts vorwerfen zu müssen. Als Perfektionist wollte ich alles einhundertprozentig machen. Deshalb hätte ich ein schlechtes Gewissen gehabt, wenn ich die Therapiestunde einfach sausen gelassen hätte. Trifft man allerdings eine solche Entscheidung für etwas und damit gegen etwas anderes, so sollte man auch dahinter stehen – und zwar mit gutem Gewissen. Sonst kann man es niemals genießen.

Ich musste an eine Situation vor einigen Wochen denken. Ich war krank. Nichts Wildes, sondern nur eine stinknormale Erkältung. Daraufhin meldete ich mich krank. Am nächsten Tag ging es mir deutlich besser, ich hatte allerdings so gar keine Lust, arbeiten zu gehen. So meldete ich mich weiterhin krank. Den ganzen Tag haderete ich mit mir. *Du hättest doch arbeiten können*, warf ich mir vor. Ich hatte den ganzen Tag über ein schlechtes Gewissen und konnte diesen freien Tag nicht genießen, zumal ich als Werkstudent nur dann Geld verdiente, wenn ich arbeiten ging. Der typisch pflichtbewusste Mitteleuropäer eben! Wenn man sich schon dazu entschloss, mal

krankzufeiern, wozu ich hiermit ganz bestimmt nicht aufrufen möchte, dann bitte mit gutem Gewissen! Sonst kann man auch gleich arbeiten gehen. Diese Lektion hatte ich dank Herrn Jovan gelernt.

»Es gibt Menschen, die leben überhaupt nicht mehr richtig. Die leben nur noch vorbeugend und sterben dann gesund. Um den Tod zu vermeiden, verpassen sie das Leben. «*

- Dr. Manfred Lütz -

* Dr. Manfred Lütz im Interview vom 27.07.2006, <https://infocus.credit-suisse.com/app/article/index.cfm?fuseaction=OpenArticle&aoid=158748&lang=DE>

Das Todesritual – die Durchführung

Nachdem ich meine Freundin verabschiedet hatte, bereitete ich mich innerlich auf die Durchführung des Todesrituals vor. Zu Beginn der Dämmerung sollte ich mit der Zeremonie beginnen. Angst, aber auch Neugier machten sich in mir breit.

Werde ich zusammenbrechen? Wie schlimm wird das? Wird mir das letztendlich helfen und zum erwünschten Erfolg beitragen?

Ich verstaute eine Flasche Mineralwasser in meinem Rucksack und verließ mein Zimmer.

Eigentlich weiß ja niemand, dass ich heute dieses Ritual abhalten werde.

Ich beschloss deshalb, zuvor noch dem Pflegepersonal Bescheid zu geben. Nachdem ich an ihrem Dienstzimmer geklopft hatte, öffnete eine Frau mit blonden, kurzen Haaren, Mitte fünfzig und einem Namensschild, welches sie als Frau Strang auswies, die Tür und fragte, wie sie mir helfen könnte.

»Ich werde jetzt gleich ein ‚Todesritual‘ durchführen und wollte nur eben sagen, wo ich mich die nächsten ein, zwei Stunden aufhalten werde, damit überhaupt jemand Bescheid weiß, wo ich bin.«

Unverständnis und Entsetzen spiegelten sich auf ihrem Gesicht. »Kommen Sie erst einmal herein!«

Fälschlicherweise war ich davon ausgegangen, dieses Ritual sei dem Klinikpersonal als gängige Therapiemaßnahme bekannt. Dem war augenscheinlich nicht so. So verbrachte ich die nächsten Minuten damit, ihr zu erklären, worum es beim Todesritual ging.

Sichtlich geschockt von den Schilderungen, drängte sie

mich, doch zuvor noch einmal mit meiner Therapeutin darüber zu sprechen.

»Nein, das ist schon in Ordnung. Frau Dreher ist informiert. Sie weiß nur nicht, dass ich das Ritual am heutigen Abend durchführen werde.«

»Ich weiß gar nicht, was ich dazu sagen soll.«

»Es ist wirklich okay. Dr. Karlsson und Frau Dreher wissen Bescheid. Ich möchte Ihnen nur mitteilen, wo ich mich die nächsten Stunden aufhalte. Das ist alles!«

Ihr Einwand und die Tatsache, dass dieses Ritual wohl keine gängige, praxiserprobte Methode darstellte, riefen kurzzeitig Verunsicherung in mir hervor. Mein Vertrauen in die Kompetenz Dr. Karlssons war allerdings größer.

Er hätte mir diese Aufgabe schon nicht auferlegt, wenn er nicht der Überzeugung wäre, dass ich es durchstehen werde.

Also teilte ich der Dame des Pflegepersonals meine Handynummer mit und ließ sie mit sorgenvoller Mine zurück.

Mit einem mulmigen Gefühl radelte ich zu der Stelle an der Argen, an der ich dieses Ritual vollziehen wollte. Nach einigen Minuten erreichte ich den kleinen Fluss, spazierte mit meinem Fahrrad über die schmale Holzbrücke und erblickte etwa zwanzig Meter entfernt von meinem Ziel eine Gruppe Jugendlicher, die es sich am Ufer bequem gemacht hatten.

Das war ja klar, dass die ausgerechnet jetzt hier sitzen müssen! Können die sich nicht woanders hin verziehen?

Ich ging an den Störenfrieden vorbei und ließ mich, wie geplant, auf dem Kies nieder, an dem Platz, wo ich dieses Ritual durchführen wollte. Immerhin war ich hier vor den Blicken der Jugendlichen geschützt, da sich jede Menge Gestrüpp zwischen uns befand. Trotzdem störten sie mich unheimlich.

Was, wenn sie sehen, wie ich in einem Steinkreis sitze

und heule wie ein Schlosshund? Die denken doch, ich sei total gestört! Ich werde mich vermutlich gar nicht auf die Sache an sich konzentrieren können.

Die Dämmerung stand kurz bevor, und mir fehlte die Flexibilität, das Ritual zu verschieben oder mir auf die Schnelle einen anderen Ort zu suchen.

Ich werde es verdammt noch mal hier und jetzt durchziehen! Nicht morgen, nicht woanders, sondern hier und jetzt!

Trotzig baute ich mir aus herumliegenden größeren Steinen einen Kreis. Nachdem ich damit fertig war, schaute ich nach den Jugendlichen und siehe da, sie waren verschwunden. Erleichtert stand ich vor meinem Steinkreis und versuchte, ein wenig zur Ruhe zu kommen. Ich spürte, wie sich mein Puls verlangsamte und mein Blutdruck sank. Die Dämmerung hatte bereits eingesetzt, und ich trat in den Steinkreis und setzte mich hin.

Unbewusst hatte ich mich wohl entschieden, bezüglich meines bevorstehenden hypothetischen Todes im Konjunktiv zu denken. Ich versuchte mich davor zu schützen, mich zu tief in diese Gedanken zu versetzen und die Kontrolle zu verlieren. Die Kontrolle zu behalten, war mir ungemein wichtig. Ich schloss die Augen und gab mich meinen düsteren Vorstellungen hin.

Ich würde also sterben. Was würde ich mit der restlichen Zeit anfangen wollen? Zunächst einmal würde ich mir Zigaretten kaufen und eine rauchen, kam es wie aus der Pistole geschossen. Mensch, wie sehr mir das Rauchen doch fehlte!

Seit dem ersten Sonntag hatte ich nicht mehr geraucht. Das war jetzt fast vier Wochen her.

Ich würde möglichst viel Zeit mit den Menschen verbringen, die ich liebte, Emma, meiner Mutter, meinen Schwestern und meinen Freunden. Ich würde erst einmal Sex mit meiner Freundin haben. Ich würde mit meinen Freunden eine letzte Tagestour starten und so richtig auf

die Kacke hauen! Ich würde so viel trinken, wie ich könnte, ich würde Kokain probieren, viel konnte mir ja nicht passieren!

Ich war schon immer neugierig, wie sich das anfühlt, hatte allerdings stets zu große Angst vor gesundheitlichen Konsequenzen und dem mit Drogenkonsum einhergehendem Kontrollverlust, sodass ich unter normalen Umständen nur unter ärztlicher Aufsicht koksen würde und ich an dieser Stelle auch niemandem dazu raten möchte.

Wir würden alte Geschichten zum Besten geben und uns über vergangene Erlebnisse köstlich amüsieren. Ansonsten würde ich die restliche Zeit mit meiner Familie, einschließlich meiner Freundin, verbringen. Ich würde an Emma, meine Mutter und meine Schwestern jeweils einen Abschiedsbrief schreiben, ihnen damit gut gemeinte Ratschläge auf den Weg geben und versuchen, tröstende Worte zu finden, die zudem Kraft geben sollten. Ich würde jedem sagen, wie gern ich ihn habe.

Emma würde ich sagen, dass es vollkommen in Ordnung sei, wenn sie sich einen neuen Partner sucht. Sie solle Kinder bekommen, so wie sie es sich schon immer gewünscht hat. Sie solle glücklich werden. Das hatte sie so sehr verdient. Ich weiß, wie sehr mich Emma liebt und wie unendlich traurig sie sein würde. Sie würde einige Zeit brauchen, um über meinen Tod hinweg zu kommen, aber ich war sicher, dass ihre Eltern sie auffangen würden und sie irgendwann wieder glücklich sein würde. Wer aber würde meine Mutter und meine Schwestern auffangen? Ich wäre ja nicht mehr da!

Ich machte mir große Sorgen, dass meine Familie nicht ohne mich zurechtkommen würde.

Ich würde fortan nichts mehr für sie tun können.

Dieses Gefühl der Ohnmacht war kaum zu ertragen, und ich merkte, wie sich mein kompletter Körper verspannte.

Irgendetwas müsste man doch tun können! Vielleicht

würde ich eine Bank ausrauben. Dann wäre meine Familie zumindest finanziell abgesichert. So richtig wäre ihnen damit wohl nicht geholfen.

Eine Träne bildete sich in meinem Augenwinkel und lief meine Wange hinunter. Meine Mutter betonte immer, wie sehr mein Vater für uns gewollt hätte, dass wir glücklich sind. Nun war ich davon überzeugt, dass sie recht hatte.

Das Wichtigste für mich wäre, dass diejenigen, die ich liebte, glücklich werden. Ich würde wollen, dass sie auch ohne mich ein schönes Leben haben.

Ich konnte allerdings nur hoffen, dass sie glücklich werden. Es würde nicht mehr in meiner Macht liegen. Mittlerweile hatte sich ein kleines Rinnsal auf meiner Wange gebildet. Lautlos liefen mir die Tränen hinunter.

Liegt es eigentlich jetzt in meiner Macht, dass sie glücklich werden? Sicher, man kann ihnen eine Freude machen, ihnen etwas schenken, etwas Nettes sagen und für sie da sein. Aber dass sie glücklich werden, liegt wohl nur sehr bedingt in meiner Macht. Da sie mich allerdings lieben, wollen sie doch auch, dass ich glücklich bin, oder? Vielleicht trägt das dazu bei, dass es ihnen gut geht. Das liegt vielleicht in meiner Macht. Ich muss also schauen, dass ich glücklich werde! Aber zurück zum Ritual! Ich hoffte, dass Emma, meine Mutter und meine Schwestern Tina, Stefanie, Maren, Julia und Isabel noch ein langes, erfülltes Leben vor sich haben würden.

Plötzlich bemerkte ich, wie ein starkes Gefühl meinen Rücken empor kroch: Wut!

Verdammte Scheiße! Jetzt habe ich so viel Zeit mit möglichen Krankheiten verbracht, und was hat es mir genutzt? Ich würde trotzdem sterben! Diese ständige Furcht vor einer ernsthaften Erkrankung war vollkommen sinnlos! Es hat mir nichts gebracht, außer dass ich nicht richtig gelebt habe!

Ich war richtiggehend sauer.

Beruhige dich wieder! Was hätte ich hier auf Erden noch tun wollen? Ich wäre gerne Vater geworden. Ich hätte die Welt gerne etwas besser gemacht. Ich hätte gerne eine eigene Firma gegründet und mit dem Profit auch etwas Gutes getan. Ich hätte gerne etwas Bleibendes auf dieser Welt hinterlassen.

Plötzlich wusste ich, was auf meinem Grabstein stehen sollte: »Unser geliebter Freund, Sohn, Bruder, nicht umsonst da gewesen!« Tränen liefen mir nun in ganzen Bächen über das Gesicht!

Ich will nicht umsonst da gewesen sein, will etwas Bleibendes schaffen! Ich will, dass diejenigen, die ich liebe, glücklich werden! Und ich will nicht sterben! Werde ich auch nicht, zumindest jetzt nicht, denn mein bevorstehender Tod war nur hypothetisch!

Ich war mir zwar die ganze Zeit darüber bewusst, dass sich das alles nur in meinem Kopf abspielte, dennoch war ich erleichtert, wischte mir die Tränen aus dem Gesicht, atmete ganz tief durch und fasste dabei noch einmal die mir bei der Durchführung des Rituals gewonnenen Erkenntnisse zusammen:

Ich kann dazu beitragen, meine Familie glücklich zu machen, indem ich selbst glücklich werde. Die Beschäftigung mit möglichen Krankheiten ist Zeitverschwendung. Ich will später einmal Kinder haben und eine Firma gründen. Ich kann wieder weinen.

Ich atmete noch dreimal tief durch und schaute mich um. Es war schon fast dunkel. Ich durchbrach den Steinkreis und trat symbolisch zurück ins Leben. Ich fühlte mich ziemlich erschöpft und gleichzeitig unglaublich lebendig. Ich streckte die Arme in die Luft und schrie »Ich leeeeeeeeebe!«

Ich blieb noch ein paar Minuten, hing meinen Gedanken nach und machte mich anschließend wieder auf den

Weg zur Klinik. Dort angekommen, meldete ich mich zunächst beim Pflegepersonal zurück.

Frau Strang wirkte sehr aufgeregt, aber auch erleichtert, mich wiederzusehen und fragte, wie es mir ergangen sei. Ich hatte in diesem Moment keine Lust, darüber zu reden, versicherte ihr lediglich, dass es mir gut ginge und es nicht so schlimm gewesen sei, wie ich befürchtet hatte.

Anschließend fiel ich völlig erledigt, aber mit einem guten Gefühl ins Bett. Ich glaubte zwar nicht, dass die Angst vor dem Tod Ursache für meine Symptomatik war. Aber ich hatte für mich wichtige, neue Erkenntnisse gewonnen. Zudem konnte ich zum ersten Mal seit Langem wieder richtig weinen, ohne auf einer Beerdigung zu sein.

Es war, wie so oft im Leben, dann doch nicht so schlimm, wie es sich zuvor angehört hatte. Hier wurde mir wieder einmal vor Augen geführt, wie oft man sich unnötig Sorgen macht. Wie Dr. Karlsson gesagt hatte, war auch meine Vorstellung von diesem Ritual lediglich ein in meinem Kopf gebildetes Konstrukt, die Realität war vollkommen anders.

Für mich war es jedenfalls eine gute Sache, sich die Endlichkeit des Lebens einmal so richtig bewusst zu machen. Mir hat das geholfen, zu erkennen, was für mich wirklich wichtig war.

Teil III

Miesepeter und Optimisten

Mir war schnell klar, dass es in der Klinik zwei Sorten von Menschen gab: diejenigen, die wirklich wollten, dass ihnen geholfen wird und jene, die alles schlecht machten.

Diese zweite Gruppe war oftmals nicht aus eigenem Antrieb in der Kur. Schon von vornherein war man deshalb auf Abwehr eingestellt. Manche hingegen hatten aufgrund jahrelanger psychischer Erkrankung einfach resigniert. Wiederum andere schienen ihren Aufenthalt mit einem Urlaub auf Kosten der Krankenkasse verwechselt zu haben und waren enttäuscht von der Realität.

Einer dieser Miesepeter war Karin, eine vierzigjährige Ostfriesin, die ständig meckerte. Karins psychische Erkrankung hatte starke körperliche Auswirkungen. Sie stopfte augenscheinlich alles in sich hinein und konnte sich aufgrund ihres Gewichts nur noch mit einem Rollator fortbewegen. Dazu rauchte sie wie ein Schlot. Karin wurde von ihrem Hausarzt zu dieser Kur gedrängt. Es war offensichtlich, dass sie nicht alt werden würde, wenn sie ihr Leben nicht schnellstens umstellte. Leider machte sie nicht den Eindruck, als wäre sie sich dessen bewusst oder sie war einfach nicht willens, etwas zu ändern.

Karin kam ein paar Tage vor mir als Patientin in die Klinik und ich lernte sie im Raucherpavillon kennen. Im Grunde war sie immer dort anzutreffen, immer! Dort stand sie meistens mit Gabi, einer 38-jährigen alleinerziehenden Mutter, aus Frankfurt. Diese zwei Damen hatten sich gesucht und gefunden. Meistens gab es nur ein The-

ma: Wie scheiße die Klinik, die Therapeuten, im Grunde das gesamte Personal doch war.

Ich wies Karin und Gabi einmal auf ihre Nörglerei hin, da ihre Meckerei nicht nur nervte, sie taten mir auch leid. So konnte ihnen einfach nicht geholfen werden.

»Meint ihr nicht, dass eure Einstellung euch mehr schadet als nützt?«

»Was soll denn das heißen?«, fuhr mich Karin an.

»Ihr seid ständig am Meckern. Dabei seid ihr doch hier, damit euch geholfen wird, oder? Ich glaube nur, das wird so nicht funktionieren.«

»Was kann ich denn dafür, dass mein Therapeut so ein Schwachkopf ist?« Karin zog heftig an ihrer Zigarette, während sich ihr ursprünglich kalkweißes Gesicht langsam rötlich verfärbte.

»Ich kenne deinen Therapeuten zwar nicht, aber du schimpfst ja auch über Dr. Karlsson, deinen Arzt, das Essen, über alle anderen Therapeuten. Eigentlich findest du doch alles scheiße.«

»Und? Was geht dich das an?« Karins Kopf drohte zu platzen.

»Ich wollte euch nur darauf hinweisen, dass man mit dieser Einstellung wohl kaum gesund wird. Das ist alles. Aber macht doch, was ihr wollt!«

»Ja, danke! Das werden wir auch!«

Mit diesen Worten drehte Karin sich wutschnaubend um. Bei dieser Aktion blieb sie mit ihrem Rollator am hölzernen Pfahl des Pavillons hängen und wäre fast gestürzt. Ich hielt sie am Arm fest, um sie zu stützen. Kaum hatte sie das Gleichgewicht wiedergefunden, riss sie sich von meinem Arm los und wäre beinahe mitsamt Rollator vorne über gekippt, wäre dieser nicht durch den Pfahl aufgehalten worden. Ein komisches Bild, das den Anwesenden ein Lächeln ins Gesicht trieb.

Während Karin sich unnötig aufregte und dadurch ihren ohnehin viel zu hohen Blutdruck auf ein neuerliches

Hoch trieb, verfolgte Gabi das Gespräch mit einem süffisanten Lächeln. Ich vermutete, sie hatte einfach Spaß an dieser gemeinsamen Quengelei, ohne das wirklich so zu meinen. Nicht ganz fair gegenüber Karin, für die diese Therapie nicht nur lebens-, sondern überlebenswichtig war. Ich hatte es einfach nur gut gemeint, aber manche Menschen wollen sich einfach nicht helfen lassen. Im Grunde ist das in Ordnung. Jeder Mensch hat das Recht auf Selbstzerstörung.

Ich wollte mich von der Gruppe der Nörgler jedoch nicht herunter ziehen, mich nicht negativ beeinflussen lassen. Also hielt ich mich von diesen Leuten, so gut es ging, fern. Ich wollte mich lieber mit Menschen umgeben, die mir gut taten, Leuten die trotz ihres Leidens einen gewissen Optimismus versprühten. Denn eines ist sicher: Selbst der beste Therapeut kann nur dann helfen, wenn der Patient sich helfen lassen will. Die eigene Genesung ist zu einem großen Anteil vom Patienten selbst abhängig. Deshalb wollte ich mich von Anfang an dem Fahrwasser der Nörgler entziehen, um nicht mit in den Abgrund gerissen zu werden.

Dabei war mir insgesamt eine positive Einstellung wichtig, wobei selbstverständlich jeder auch einmal schlecht drauf war. Es war jedoch ein großer Unterschied, ob jemand so etwas sagte, wie: »Mir geht's echt mies heute. Ich habe das Gefühl, ich komme einfach nicht vom Fleck«, grundsätzlich jedoch bereit war, sich wieder aufbauen zu lassen und dem Ganzen eigentlich positiv gegenüber stand, oder aber alles schlecht machte und versuchte, andere Menschen an Bord ihres sinkenden Schiffes zu holen.

Außerdem bevorzugte ich Gesprächspartner, die nicht ausschließlich über ihr Leiden sprachen. Eine psychische Erkrankung nimmt zwangsweise einen großen Stellenwert im Leben jedes Patienten ein. Dabei ist jeder weit mehr

als diese psychische Erkrankung an sich. Man sollte sich nicht ausschließlich damit beschäftigen. Manche schienen sich jedoch nur über ihre Krankheit zu identifizieren. Und das hielt ich nicht für gesund.

So unterhielt ich mich beispielsweise gerne mit Rainer, einem Polizeibeamten aus der Hauptstadt. Rainer war Anfang Vierzig, hatte eine Berliner Schnauze und konnte unheimlich interessante Geschichten aus seinem Berufsleben erzählen. Seiner Meinung nach ginge Berlin langsam aber sicher den Bach herunter, zumindest was Problembezirke, wie Neukölln oder Kreuzberg betreffen.

Rein äußerlich hätte Rainer auch Politiker sein können und sah in der Tat so aus, wie der ehemalige Bundesverteidigungs- und Arbeitsminister Franz Josef Jung, den die meisten Menschen wohl immer mit dem strittigen Luftangriff der Bundeswehr in Afghanistan in Verbindung bringen werden. Wir kannten uns aus der Kerngruppe und der kleinen Chefarztgruppe. Rainer wurde, wie so viele Patienten in der Klinik, von seinem Vorgesetzten gemobbt. Ihm wurde das Leben so schwer gemacht, wie möglich und so kam es, wie es kommen musste: Psychische Probleme manifestierten sich in Form eines Burnout-ähnlichen Zustands.

Die meisten Mobbing-Opfer wurden zu meiner Überraschung von Vorgesetzten und nicht von Kollegen gemobbt. Entweder handelt es sich bei diesen Chefs um sadistisch veranlagte Machtmenschen oder Mobbing wurde systematisch als Instrument zum Personalabbau eingesetzt. Ein großes Problem unserer Zeit.

Rainer war ein angenehmer Zeitgenosse: unaufdringlich, authentisch, ehrlich. Trotz seiner psychischen Problematik hatte er seinen Humor nicht verloren, stand der Therapie positiv gegenüber und wir konnten über vieles gemeinsam lachen. Er litt sehr unter dem Psychoterror

durch seinen Vorgesetzten. In unseren Gesprächen gewann ich jedoch den Eindruck, er würde ansonsten gut zurechtkommen und war mir sicher, er würde seinen Weg finden.

In meiner dritten Woche verließ Timo die Klinik und wir bekamen einen neuen Sitznachbar zugewiesen: Martin, einen jung gebliebenen Mann Mitte vierzig, der Jan Josef Liefers zum Verwechseln ähnlich sah. Er war mit einer deutlich älteren Frau verheiratet, die er über alles liebte. Leider sah er sie nicht besonders häufig, da er ein absoluter Workaholic war.

Mit Martin kam noch mehr Stimmung an unseren Tisch, denn er war ein geborener Witzeerzähler. Bei jeder Mahlzeit hatte er mindestens einen Witz auf Lager. Wenn er sich mit diesem Glitzern in den Augen langsam vorbeugte und mit leiser Stimme in seinem fränkischen Dialekt loslegte, verzogen sich bereits meine Mundwinkel. Das war wirklich eine Gabe. Mit Martin konnte man nicht nur herzlich lachen, sondern auch ernsthafte, tiefsinnige Gespräche führen. Da Sandra und Martin sich ebenfalls prächtig verstanden, unternahmen wir ab und zu etwas zu dritt.

Martin machte schnell Fortschritte. Für ihn ging es vor allem darum, sein Arbeitspensum herunterzufahren, sich selbst und seinem Chef Grenzen zu setzen und mehr Zeit mit seiner Familie zu verbringen. Am Ende seines Aufenthalts war er dazu in der Lage und konnte das Ganze zu Hause auch umsetzen, wie ich im Zuge anschließender Telefongespräche herausfand.

Ich suchte jedenfalls die Nähe von Menschen, die mir gut taten und mied die Miesepeter so gut es ging.

Allein, allein

Mit der Zeit schlich sich Routine in den Klinikalltag ein. Ich nahm an den verschiedenen Therapien teil, machte viel Sport und genoss das schöne Wetter sowie die tolle Landschaft.

Meine Freizeit verbrachte ich überwiegend allein. Ich wurde zwar des Öfteren gefragt, ob ich abends mit in ein Café oder einen Biergarten käme, meist lehnte ich jedoch höflich ab. Hin und wieder fuhr ich mit Sandra zum nahe gelegenen Badesee, machte eine kleine Fahrradtour mit ihr und Martin oder traf mich mit ein paar Männern zum Fußballschauen, die Regel war es allerdings nicht. Durch die ständigen Gesprächstherapien war ich des Redens meist müde. Zudem hatte ich mir vorgenommen, mich während der Kur nicht zu sehr von mir selbst abzulenken. Ablenkung hatte ich zu Hause genug. Ich war von Natur aus kein Einzelgänger und hatte keine Probleme damit, irgendwo Anschluss zu finden. Patienten hingegen, die sehr schüchtern und zurückhaltend waren und denen es schwer fiel, auf andere Menschen zuzugehen, bekamen von ihren Therapeuten mitunter sogar die Aufgabe, möglichst viel mit anderen Menschen zu unternehmen, um sie in die Lage zu versetzen, soziale Kontakte knüpfen zu können.

Ansonsten musste jeder für sich selbst entscheiden, was ihm gut tat. Ich wollte neben den Gruppentherapien viel Zeit allein verbringen.

Das Positive in einer psychosomatischen Klinik ist, dass man guten Gewissens sagen kann, man wäre heute mal lieber allein. Jeder hat in diesem Umfeld Verständnis

dafür. Man muss sich keine Sorgen darüber machen, jemanden damit vor den Kopf zu stoßen.

Ich konnte gar nicht mehr zählen, wie oft ich im »normalen Leben« einem Treffen, einer Unternehmung oder was auch immer zugesagt hatte, obwohl ich keine Lust dazu hatte. Und das alles nur, weil ich es allen recht machen, niemanden verletzen wollte. Sagte ich doch einmal eine Verabredung ab, so benutzte ich meist irgendeine fadenscheinige Ausrede, wie »mir geht es heute nicht so gut«, »ich muss heute leider länger arbeiten« oder »ich habe ganz vergessen, dass wir heute bei den Eltern meiner Freundin zum Essen eingeladen sind«.

Anschließend plagte mich ein schlechtes Gewissen, sodass ich den freien Abend auch nicht genießen konnte. Ich nahm mir vor, das in Zukunft anders zu händeln. Schließlich würde ich selbst es auch nicht persönlich nehmen, wenn ein Freund mir erklären würde: »Sei mir nicht böse, aber ich habe heute wirklich keine Lust, irgendetwas zu machen und verbringe den Abend lieber auf dem Sofa.« Wie kam ich also darauf, dass andere es nicht ebenfalls verstehen würden?

Mir blieb sehr viel Zeit zum Nachdenken, über Gott und die Welt, aber vor allem über das, was meinen Alltag betraf. Ich wollte meine Alltagssorgen nicht einfach beiseite schieben. So eine Klinik ist wie eine Insel, schnell fühlt man sich geborgen, und die Sorgen sind vergessen. Ich wollte dem entgegensteuern, schließlich wollte ich das hier Erlernte auch im Alltag umsetzen können.

Ich dachte über vieles intensiv nach, woran ich auch Sie, liebe Leser, teilhaben lassen möchte.

»Keiner entwirft einen bestimmten Lebensplan, wir legen ihn uns stückchenweise zurecht. Der Schütze muss zuerst wissen, wohin er schießen will, und darauf muss er dann Hand, Bogen, Sehne, Pfeil und Bewegungen einstellen.

Unsere Lebensplanung führt in die Irre, weil ihr die Richtung fehlt. «

- Michel Eyquem de Montaigne -

Lebensplan

Eine Frage, die mich seit Langem beschäftigte, war, was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte. Für viele Menschen schien vollkommen klar zu sein, wie ihr Leben verlaufen sollte. Ich hatte Freunde in meinem Alter, die bereits seit mehr als zehn Jahren im Berufsleben standen. Von ihnen hörte ich oftmals: »Das, was ich bereits verdient habe, musst du erst einmal aufholen.«

Klar, das stimmte, das wäre nicht leicht. Aber musste ich das überhaupt? Ich hatte nicht nur studiert, um später einmal mehr Geld zu verdienen, sondern auch um eine Tätigkeit auszuüben, der man leider nur mit einem Studienabschluss nachgehen konnte und eben um des Studierens Willen. Ich würde auch im Nachhinein immer wieder studieren. Diese Erfahrungen wollte ich keinesfalls missen. Ob ich das Richtige studiert hatte, wusste ich nicht. Vielleicht wäre ein völlig anderes Studium an einer ganz anderen Uni besser gewesen. Ich war mir allerdings ganz sicher, dass es für mich die richtige Entscheidung war, überhaupt zu studieren.

Um zu dem so gern genannten Argument des Geldes zurückzukommen: Ich muss an dieser Stelle einmal etwas loswerden, da mich dieses Argument immer genervt hat. Selbstverständlich hätte ich in dieser Zeit bereits mehr Geld verdient, wenn ich Vollzeit gearbeitet hätte. Aber wie viel mehr ist das tatsächlich?

Nehmen wir mal an, ich würde bereits seit zehn Jahren arbeiten und hätte in dieser Zeit etwa zweihunderttausend Euro netto verdient. Da ich nebenbei fast immer gearbeitet habe, habe ich vielleicht die Hälfte eingenommen.

Diese Differenz von einhunderttausend Euro hätte ich bestimmt nicht auf der hohen Kante, wenn ich diese zusätzlich verdient hätte. Man lebt halt besser, wenn man mehr Geld zur Verfügung hat, wobei »besser« vielleicht eher mit »anders« oder »teurer« ersetzt werden sollte. Ich hatte auch mit weniger Geld überlebt und vermutlich mehr Spaß und Freizeit genießen dürfen. Zudem ist Geld bei Weitem nicht alles. Ich will hier lediglich ein Gegenargument anführen und einmal eine Lanze für die Studenten brechen. Das war einfach überfällig, da ich von verschiedenen Leuten immer wieder damit behelligt wurde. Ich zweifle auch nicht die Entscheidung anderer an, die sich entschlossen haben, nicht zu studieren.

Ich habe meinen Entschluss, überhaupt zu studieren, nie bereut und würde es immer wieder tun. Den Tribut für dieses Leben musste ich allerdings jetzt zahlen, denn ich habe kennenlernen dürfen, was es heißt, auch über eine längere Zeit hinweg ein wenig in den Tag hinein zu leben. Ich durfte nach rechts und links schauen, sodass sich mir viele Alternativen offenbarten. Diese Alternativen ließen mich oftmals an dem von mir eingeschlagenen Weg zweifeln.

Welches Leben will ich eigentlich? Bin ich eher der Unternehmertyp oder der klassische Arbeitnehmer? Kann ich mir ein Leben als Jetsetter vorstellen? Wo möchte ich zukünftig leben und vor allem wie? Möchte ich eine Familie gründen oder sollte ich nicht doch lieber eine eher lockere Beziehung mit meiner Freundin pflegen? Was will ich, und was macht mich glücklich?

Bis zu dem Todesritual hatte ich auf diese Fragen keine Antworten gefunden. Manchmal war ich mir sicher, dass ich ein stinknormales Leben mit Familie und einem festen Job wollte, während ich mir das am nächsten Tag so gar nicht vorstellen konnte.

Viele meiner Freunde machten sich diese Gedanken nicht. Für sie war bereits seit Jahrhunderten klar, dass sie ihren erwählten Job bis zur Rente ausüben werden, bald ein Haus bauen und eine Familie gründen wollten, ebenso wie ihre Eltern das auch getan hatten. Da war auch absolut nichts gegen einzuwenden. Ich beneidete sie um diese Klarheit.

Wenn ich ein schlechter Freund wäre, hätte ich ihnen auch einmal ihre Alternativen aufgezeigt. »Ist dir eigentlich klar, dass du die Wahl hast, wie dein Leben verlaufen soll? Du kannst eine Umschulung machen oder dich mit etwas ganz anderem selbstständig machen. Zieh doch nach München oder Hamburg, mache von deinem Ersparnen eine Weltreise, und vor allem beende deine bereits seit Jahrzehnten kriselnde Beziehung. Du könntest wirklich etwas Besseres haben.«

Würde ihnen erst einmal bewusst werden, dass sie auch ganz anders leben könnten, befänden sie sich vielleicht in dem gleichen Dilemma wie ich. Ob man glücklicher wird, wenn einem die Tatsache bewusst ist, dass einem alle Wege offen stehen, erscheint mir äußerst zweifelhaft. Es ist meist schwieriger, wenn man eine Vielzahl von Möglichkeiten hat und sich dieser auch noch bewusst ist, als nur eine einzige Option zu haben. Ich zumindest stellte mir oftmals die Frage, ob ein anderer Weg besser für mich war. Man ist nie so richtig zufrieden! Ist das der Preis, den wir für die Freiheit der westlichen Welt zahlen müssen? Dass wir nie wirklich zufrieden sind?

Es ist heute nicht mehr wie vor dreihundert Jahren, als wir in eine gesellschaftliche Stellung hineingeboren wurden und uns damit abzufinden hatten. Kam man als Sohn eines Bauers auf die Welt, so wurde man ebenfalls Bauer. Man hatte sich damit zu arrangieren. König konnte man jedenfalls nicht werden. Heutzutage könnte man auch als Sohn eines Hartz IV-Empfängers theoretisch Bundeskanzler werden.

Für mich gestaltete es sich wahnsinnig kompliziert, herauszufinden, was ich beruflich machen wollte. Um zu einem Ergebnis zu kommen, versuchte ich, mir vorzustellen, was ich tun würde, wenn ich ganz allein auf der Welt wäre, keine Freundin, keine Familie und keine Freunde mich auf meinem Lebensweg begleiten würden.

Irgendwie übte der Gedanke, allein auf der Welt zu sein, einen seltsamen Reiz auf mich aus. Einmal das machen zu können, was ich wirklich wollte, niemandem darüber Rechenschaft ablegen zu müssen.

Mir wurde schnell klar, dass ich ein Leben als Angestellter auf keinen Fall wählen würde. Ich würde verschiedenes ausprobieren und versuchen, mein eigenes Ding zu machen. Da war ich mir gewiss.

Jetzt war ich aber – zum Glück! – nicht allein auf der Welt, meldete sich eine mahnende Stimme, und schon tauchten wieder Zweifel auf. Meine Mutter und meine Schwestern, meine Freunde und Emma vor allem: Sie alle hätten es am liebsten, dass ich einem soliden Job nachginge und damit glücklich werde. Ich verstand das ja auch. Emma wünschte sich natürlich eine gewisse Sicherheit. Wir wollten schließlich irgendwann eine Familie gründen.

Wenn ich aber doch so nicht glücklich werde?

Mir wurde bewusst, dass ich mich viel zu sehr darauf konzentrierte, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Als ob andere besser wüssten, welches Leben ich für mich wollte. Was sie für sich für richtig hielten, musste noch lange nicht gut für mich sein. Ich würde eine Selbstständigkeit jedem Angestelltenverhältnis vorziehen.

Niemand schien mich diesbezüglich so richtig zu verstehen. Ich erwartete doch nur ein wenig Unterstützung, wünschte mir, dass mein Umfeld an mich glaubt.

Es gibt immer die Möglichkeit des Scheiterns, aber ich habe doch etwas auf dem Kasten! Oder doch nicht? Alle anderen scheinen stark an mir zu zweifeln!

Dieser Zweifel sprang jedes Mal auf mich über.

Was soll ich tun? Man hat heute eine so große Vielzahl von Möglichkeiten, welcher Weg ist der richtige?

Da ich nicht wusste, was mich hinter der nächsten Biegung erwartete, stand ich an der Kreuzung und war wie gelähmt. Ich wünschte mir eine Schnellspeichertaste, wie es sie bei Computerspielen gab. So könnte ich beim Ausgangspunkt einfach F5 für Schnellspeichern drücken und Option 1 einmal ausprobieren. Wenn diese nichts für mich wäre, könnte ich den vorherigen Spielstand wiederherstellen und befände mich wieder beim Ausgangspunkt, so als ob nichts gewesen wäre.

Wo aber würde das hinführen? Selbst wenn ich mit dem eingeschlagenen Weg zufrieden wäre, würde ich vermutlich immer denken: *Ob ein anderes Leben nicht noch besser wäre? Ohnehin ist das wieder nur Träumerei. Es gibt im wirklichen Leben keine F5-Taste. Wie aber soll ich mich entscheiden? Was ist richtig?*

»Warum hast du es so eilig? « fragte
der Rabbi.

»Ich laufe der Lebendigkeit nach «,
antwortete der Mann.

»Und woher weißt du «, sagte der
Rabbi, »dass deine Lebendigkeit vor dir
herläuft und du dich beeilen musst? Viel-
leicht ist sie hinter dir, und du brauchst
nur innezuhalten. «

- Rabbi Meir Ben Baruch von Rothen-
burg -

Schneller ist besser

Ich war immer der Ansicht »schneller ist besser«. Das drückte sich nicht nur in meiner Fahrweise beim Autofahren aus. Selbst wenn ich Zeit hatte, versuchte ich stets, möglichst schnell ans Ziel zu gelangen. Und das in so ziemlich in jeder Situation.

Ähnlich wie beim Autofahren erging es mir auf dem Fahrrad. Auch wenn ich im Grunde den ganzen Tag Zeit hatte, versuchte ich immer möglichst schnell ans Ziel zu gelangen. Beim Fahrradfahren hatte ich im Übrigen nie Angst davor, einen Kreislaufzusammenbruch zu erleiden. Für mich war das seltsamerweise kein richtiger Sport, obwohl ich meist dermaßen in die Pedale trat, dass ich völlig verschwitzt mein Ziel erreichte. Hatte ich einen anderen Fahrradfahrer vor mir, so gab ich erst richtig Gas. Der sollte ja denken »Mensch, was für ein toller Hecht!«.

Ich hatte erkannt, wie überflüssig und lächerlich das war, als ich wieder mal atemlos in der Klinik ankam. Zudem wollte ich lernen, mehr zu entspannen.

Als ich eines schönen Tages während meiner Kur mit dem Fahrrad zum Baggersee fuhr, versuchte ich deshalb, gemächlich zu fahren. Ging es bergauf, so erhöhte ich meinen Kraftaufwand nicht. Normalerweise ging ich in diesem Fall aus dem Sattel und gab alles. Diesmal nicht. Es fiel mir verdammt schwer, so langsam zu fahren. Dabei fühlte es sich ungewohnt gut an, mal nicht atemlos oben anzukommen. Obwohl ich diesen Weg zuvor bereits dutzende Male gefahren war, nahm ich bestimmte Dinge zum ersten Mal wirklich wahr.

Seit wann steht denn das schöne Fachwerkhaus dort?

Das wurde wohl erst gestern erbaut!

Plötzlich überholte mich ein etwa siebzigjähriger Mann auf einem Hollandrad. Zugegeben, er war wirklich gut in Form! Schnell lagen einige Meter zwischen uns. Ich merkte, wie ich nervös wurde, wie es in meinen Gliedmaßen kribbelte, wie mir eine innere Stimme sagte: *Den machst du platt! Willst du dich jetzt von dem Opa abhängen lassen?*

Inzwischen waren gut zwanzig Meter zwischen uns. Er schaute sich zu mir um.

Was mag er denken? Ha, den jungen Mann habe ich abgehängt, der hat nichts drauf, ich bin besser?

Ich stieg aus dem Sattel, schaltete in einen höheren Gang und erhöhte die Trittfrequenz merklich. Schnell wurde die Lücke kleiner. Allerdings musste ich mich richtig anstrengen. Mein Rivale, der alte Sack, war tatsächlich gut in Form.

Moment, ermahnte ich mich. Erstens weißt du gar nicht, was er denkt. Selbst wenn er stolz darauf ist, schneller zu fahren als du, so lass ihm doch die Freude! Und nun mal ehrlich: Es ist doch vollkommen unwichtig, was dieser fremde Mann über dich denkt!

Ich drosselte mein Tempo, sah zu, wie der Mann von dannen zog und fühlte mich okay dabei.

Warum ist mir so wichtig, was andere denken? Sogar was andere denken, die ich vermutlich nie mehr wiedersehen werde und überhaupt nicht kenne? Das muss anders werden!

Ich musste so einiges langsamer machen. Wie sangen schon die *Wise Guys*? »Mach mal langsam. Nimm dir Zeit, um auszuruhen!« Das wollte ich von jetzt an beherzigen und auch im Klinikalltag umsetzen.

Meine Anwendungen im Bewegungszentrum waren bis auf die Angstgruppe keine festen Termine, so dass mir die Planung überlassen war. Obwohl ich mir die sportli-

chen Anwendungen frei einteilen konnte, legte ich mir einen straffen Zeitplan zu, sodass es keine Seltenheit war, dass ich zum Bewegungszentrum rannte.

Dabei passierte ich den Raucherpavillon. Mareike, eine kleine, zierliche Mittdreißigerin gehörte zum Inventar des Pavillons. Jedes Mal musste ich mir einen dummen Spruch anhören, wie »Da rennt er wieder. Wolltest du nicht lernen, zu entspannen?«, den sie mir mit ihrem starken sächsischen Akzent entgegen rief.

Mareike hatte absolut Recht. Es war im Grunde paradox, diesen Stress auf sich zu nehmen, um pünktlich zum Kurs »Entspannung im Wasser« zu kommen und so trug sie dazu bei, mein Verhalten zu hinterfragen und die Wochen 4 bis 6 anders anzugehen. Manchmal ist tatsächlicher weniger mehr!

Aber was war mit dem Sprichwort »Wer rastet, der rostet?« War da nichts Wahres dran? Nach reiflicher Überlegung kam ich zu dem Schluss, dass dieses nur sehr bedingt zutraf.

Tatsächlich bin ich der Meinung, dass Trägheit keine besonders gute Eigenschaft ist und man stets daran arbeiten sollte, sich weiter zu entwickeln. Allerdings muss man sich zwischendurch immer wieder eine Pause, eine Rast, gönnen. Mit einer Rast verbinde ich vor allem die Pausen beim Autofahren. Diese Pausen sind gerade bei längeren Autofahrten notwendig, um während der Fahrt konzentriert zu bleiben. Wenn man die Autofahrt nun auf das Leben überträgt, so ist es notwendig, sich zwischendurch immer wieder Auszeiten zu gönnen, zu »rasten«, um wieder neue Kraft für den nächsten Abschnitt zu finden.

Man sollte dieses Sprichwort demnach nicht zu wörtlich nehmen. Solange man sich nach der Rast immer wieder ans Steuer setzt, nach jeder Auszeit immer wieder sein Leben lebt, wird man nicht rosten.

Betäubung

Während der Kur durften die Patienten keinen Alkohol zu sich nehmen. Für mich war das kein Problem, auch wenn ich gerne mal ein Bier trank. Ich bin jedoch felsenfest davon überzeugt, dass die Suchtgefährdung bei psychisch kranken Menschen deutlich erhöht ist. Ich hatte nie ein Drogenproblem. Klar, ich rauchte viele Jahre, was auch totaler Mist war, allerdings vernebelte mir das Nikotin nicht die Sinne, wie andere Drogen. Welche Gefahr insbesondere für psychisch Kranke von Betäubungsmitteln ausgehen kann, ist mir relativ früh deutlich geworden.

Nicht selten ging es mir bei gesellschaftlichen Zusammenkünften besonders schlecht. Ich hatte Angst davor, andere würden meine zwischenzeitlich einsetzende Panik bemerken. Oftmals führte genau diese Angst überhaupt erst zur Panikattacke. Im Kopf spielten sich immer wieder Szenarien ab, in denen ich vor lauter Schwindel und Hyperventilation einfach zusammenbrechen würde. Diese Angst vor der Angst war dann auch der Grund für meine einsetzende Panik.

Trank ich bei bestimmten Feierlichkeiten Alkohol, so ging es mir besser. Mein Angstpegel sank mit steigender Promillezahl. Vor allem zu Beginn meines Problems war ich davon überzeugt, meine Symptome hätten körperliche Gründe. Die Erfahrung, dass es mir gut ging, sobald ich ein paar Bier getrunken hatte, trug dazu bei, nach und nach zu akzeptieren, dass wohl tatsächlich eine psychische Erkrankung vorlag. Ein physiologisches Problem wäre sicherlich auch nach erheblichem Alkoholkonsum

nicht plötzlich verschwunden.

Ich möchte das anhand eines kleinen Beispiels erläutern: Das Viertelfinalspiel der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 Deutschland gegen Argentinien schaute ich mit Freunden beim Public Viewing. Das Thermometer zeigte mehr als dreißig Grad an. Wir standen in der prallen Sonne. Ich schwitzte, und mir war sehr unwohl. Mein Herz raste. Immer wieder prüfte ich meinen Puls. Ich maß zwischen 120 und 130 Schläge pro Minute und das, obwohl ich mich körperlich überhaupt nicht betätigte. Ich hatte das Gefühl, keine Luft zu bekommen, und mir war schwindlig.

Gleich liegst du hier! Gleich hast du einen Kreislaufzusammenbruch! Mit deinem Herzen stimmt etwas nicht! Es ist doch nicht normal, dass der Puls so hoch ist!

Es bedarf wohl kaum des Hinweises, dass diese Gedanken nicht gerade dazu beitragen, eine Senkung des Herzschlages herbeizuführen. Da ich derartige Symptome bereits kannte, stand ich diese lang anhaltende Panikattacke durch. Währenddessen trank ich mit meinen Freunden ein paar Bier. Nach dem Spiel und einige Glas Bier später stand ich in einer Kneipe auf einem wackeligen Hocker und feierte den Sieg der deutschen Mannschaft. Keine Spur mehr von der Angst, umzukippen oder einen Herzinfarkt zu bekommen. Mir ging es blendend.

Aufgrund dieser Erfahrungen wusste ich, dass Alkohol und andere Drogen eine potenzielle Gefahr darstellten, da diese betäubend wirken und mir vorübergehend signalisieren, es ginge mir besser. Dieser Gefahr sollte man sich bewusst sein, wenn man an einer psychischen Erkrankung leidet.

Medikamente

Nachdem Prof. Dr. Lehmann, Chefarzt der Neurologie des Krankenhauses nahe meinem Wohnort, mich zum wiederholten Male auf den Kopf gestellt hatte und keinerlei körperliche Ursache ausfindig machen konnte, legte er mir nahe, es einmal mit Medikamenten zu versuchen.

»Bei Ihnen scheint es mehr die Angst vor der Angst zu sein. Dafür gibt es Medikamente, mit denen Sie sich besser fühlen. Lassen Sie es sich durch den Kopf gehen und lassen sich bei Bedarf einen Termin bei mir geben. Wir besprechen dann alles Weitere.«

Für mich war sofort klar, dass Medikamente für mich zu diesem Zeitpunkt keine Option waren.

Während meiner ambulanten Therapie schlug mir eines Tages auch meine damalige Therapeutin Frau Dietrich vor, zumindest für einige Monate Antidepressiva einzunehmen. Diese könnten mir dabei behilflich sein, dass mein Körper sich ein wenig entspannte. Ich würde nämlich aufgrund lang andauernder psychischer und körperlicher Anspannung gar nicht mehr wissen, wie sich Entspannung überhaupt anfühlte. Antidepressiva könnten mich bei meiner Therapie enorm unterstützen.

Das hörte sich für mich logisch an und so befasste ich mich mit dem Gedanken, mich bei meiner Therapie pharmazeutisch unterstützen zu lassen. Ich hatte jedoch ein ungutes Gefühl bei der Vorstellung, dass ein Medikament, in welcher Form auch immer, in mein Gehirn, in meine Gefühlslage eingreifen sollte. Zudem hatte ich Angst, dass ich beim Absetzen des Antidepressivums in ein tiefes

Loch fallen würde und alles so werden würde wie zuvor. Außerdem befürchtete ich, dass ich das Weiterführen einer Psychotherapie als nicht mehr notwendig erachten würde, wenn es mir mithilfe der Tabletten gut ging. Ich hatte mich schließlich schwer genug damit getan, überhaupt eine Therapie zu beginnen. Nach reiflicher Überlegung entschied ich mich deshalb dagegen. Ich wollte es lieber mit Entspannungstechniken versuchen.

Für mich kam die Einnahme von Antidepressiva nicht in Frage. Die Vorstellung, diese Medikamente einzunehmen, löste ein Unbehagen in mir aus, welches für andere vielleicht nur schwer nachvollziehbar ist.

Ich weiß, dass Antidepressiva ihre Berechtigung haben und für viele Menschen von großem Nutzen sind. Ich weiß auch, dass man mir deren Einnahme wohl kaum grundlos angeboten hat. Es soll an dieser Stelle nicht der Eindruck entstehen, ich würde eine medikamentöse Therapie generell verteufeln. Bei manchen Krankheitsbildern wird es ohne kaum gehen.

Jeder muss für sich selbst entscheiden, ob Antidepressiva für ihn das Richtige sind. Ich jedenfalls habe mich dagegen entschieden.

Muss

Als ich eine Patientin fragte, wie es ihr geht, antwortete sie: »Muss.«

Bei dieser Antwort musste ich in mich hinein grinsen, da diese mich an eine Situation vor einigen Monaten erinnerte.

Mir ging es zu Hause oftmals echt beschissen. Ich wünschte mir unzählige Male, so sein zu können wie andere.

Denen geht es doch immer gut, oder nicht?

Jeder kennt das: Man trifft einen Bekannten und fragt ihn: »Alles klar?«

Meist erhält man als Antwort so etwas wie: »Sicher, und selbst?«

Und was antwortet man ihm? »Na, klar!«

Oftmals erntet man bei uns im Rheinland folgende prägnante Antwort, die tief in unsere Alles-muss-in-Ordnung-sein-Mentalität blicken lässt: »Muss!«

Das verwundert kaum. Ich würde mich auch nicht bei irgendeinem flüchtigen Bekannten ausheulen. Warum sollte ich auch mein wirkliches Befinden mit jemandem teilen, der mir nicht wirklich nahe steht? Ich teilte meine Gefühlswelt doch nicht mal mit denen, die mir nahe standen.

Genauso geht es meinem Gegenüber. Dieses teilt mir sein wahres Seelenleben in der Regel auch nicht mit. Das war mir lange Zeit nicht bewusst. Während es mir oftmals richtig mies ging, schien es allen anderen immer nur gut zu gehen. Das trug dazu bei, dass ich mich nicht normal fühlte.

Mittlerweile meine ich, die Realität erkannt zu haben.

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn es einem mal nicht so gut geht. Es *muss* also gar nicht immer alles in Ordnung sein. Ich behaupte, es *kann* gar nicht immer alles in Ordnung sein. Das ist der Normalfall! Man darf die Antwort auf die Frage, wie es einem geht, nicht für bare Münze nehmen. Seien wir doch einmal ehrlich: Wir erwarten in den allermeisten Fällen überhaupt keine ehrliche Antwort.

Nachdem ich diese Erkenntnisse erlangt hatte, erlaubte ich mir einen Scherz. Ich traf einen langjährigen Bekannten, den ich etwa zwei Mal im Jahr auf irgendwelchen Festivitäten treffe, an der Bar in einer Disco.

Sofort kam die Frage: »Und alles klar?«

Ich antwortete ihm: »Nee, gar nicht. Ich befinde mich seit Wochen in einer recht depressiven Grundstimmung und könnte ununterbrochen nur heulen!«

Mein Gegenüber starrte mich fassungslos mit offenem Mund an, was wohl eher als Ausdruck der Überforderung mit dieser Situation zu deuten, als der Tatsache geschuldet war, dass es mir nicht gut gehen könnte.

Ich wartete einen Augenblick, genoss sein Entsetzen, klopfte ihm dann auf die Schulter und sagte: »War nur ein Scherz. Selbstverständlich ist alles klar! Was soll schon sein? Was trinkst du?«, woraufhin sich seine Gesichtszüge allmählich entspannten und er mir mit deutlich anmerkender Erleichterung in der Stimme antwortete: »Bacardi Cola.«

Witze

Zunächst erhielt ich von Dr. Karlsson die Aufgabe, jeden Tag in der Morgenrunde zu erzählen, was mich am Vortag am meisten bewegt hatte. Ich berichtete der Gruppe, dass dies eine therapeutische Aufgabe sei und gab jeden Tag etwas zum Besten. Manchmal war es etwas wirklich Tiefsinniges, manchmal auch einfach nur so etwas, wie der Sieg von Borussia Mönchengladbach. Was genau der Sinn dieser Aufgabe war, blieb mir weitgehend verschlossen.

Interessanterweise fingen nach einigen Tagen auch andere Patienten an, zu erzählen, was sie am meisten bewegt hatte. Bis zum Ende der Kur gehörte das ganz normal zur Morgenrunde, auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt gar nicht mehr mitteilte, was mich am meisten bewegt hatte, da diese Aufgabe längst beendet war.

Diese wurde nämlich durch die Anweisung ersetzt, jeden Morgen einen Witz zu erzählen. Das gestaltete sich ungleich schwieriger, da ich diesmal nicht sagen durfte, dass dies zu meiner Therapie gehörte. Jeden Abend suchte ich im Internet nach einem ansprechenden Witz wie:

Die Eltern machen sich große Sorgen, weil ihr erstes Kind nicht spricht. Kein Arzt, kein Psychologe kann helfen. Eines Tages beim Essen sagt der Kleine plötzlich: »Das Essen ist kalt.«

Freudig erregt sich die Mutter: »Du kannst ja sprechen! Warum hast du denn das bisher nicht getan?«

Antwortet der Kleine: »Bis jetzt war ja alles in Ordnung.«

Die Patienten staunten zunächst nicht schlecht, als über tiefe Gefühle geredet wurde und ich dann loslegte: »Ich würde gerne einen Witz erzählen.«

Vermutlich sollte ich in der Gruppe auch einmal mit etwas anderem als meinen Problemen auftreten. Drei Wochen lang musste ich das durchhalten, wobei mir das Erzählen von Witzen von Mal zu Mal leichter fiel. Am Ende der Kur durfte ich das Ganze dann auflösen. Das Gelächter war groß. Die Rückmeldungen der anderen Patienten stießen alle ins gleiche Horn: »Zuerst dachte ich, der hat `nen Knall. Nach einigen Tagen war es einfach normal. Sebastian erzählt morgens einen Witz.«

Das ist für mich das wirklich Interessante an der Geschichte. Auch wenn ein Verhalten noch so gestört und unpassend erscheint, wird es irgendwann einfach akzeptiert. Es wird zur Normalität.

Trauen Sie sich also ruhig einmal, etwas Außergewöhnliches, etwas Verrücktes zu tun! Auch wenn Sie dauerhaft so sein möchten, scheuen Sie sich nicht! Man wird Sie auch so nach einer gewissen Zeit akzeptieren. Sie müssen nur diese erste unangenehme Phase durchstehen, in der Sie schief angeguckt oder belächelt werden.

»Was man erkämpft, bleibt nicht, was
man bekämpft, wird man nicht los.«

- Bert Hellinger -

Hallo Angst

Während meines Aufenthalts in der Klinik wurde ich nur selten von Panikattacken geplagt. Das erklärte ich mir folgendermaßen: Eine Panikattacke bekam ich vor allem dann, wenn ich Angst davor hatte, diese in einer bestimmten Situation zu erleiden. Diese Erwartungsangst löste die Angst in Form einer Panikattacke erst aus. Während der Kur hatte ich jedoch kaum Angst davor. Es wäre mir nicht unangenehm gewesen. Die Menschen dort wussten Bescheid. Sie wussten, dass ich unter Panikattacken leide. Es wäre vollkommen in Ordnung gewesen, hätte mich die Angst gepackt. Diese Tatsache führte dazu, dass der Panikkreislauf gar nicht erst in Gang gebracht wurde.

Eines Abends in der vierten Woche lag ich im Bett, als es mir plötzlich nicht gut ging. An und für sich eine eher untypische Situation für eine Panikattacke. Ich litt unter Atemnot, mein Herz schlug schneller, ich bekam Schweißausbrüche, und mir war schwindlig. Eine Panikattacke setzte ein. Ich horchte auf jedes Zeichen meines Körpers.

Muss ich sterben? Stimmt etwas mit meinem Herzen nicht? Das schlägt ja so schnell. Dazu Atemnot, Schwindel und Schweißausbrüche. Das könnten Anzeichen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, schlimmstenfalls sogar eines Herzinfarktes sein. Stopp! Du kennst das, es sind nur die Symptome einer Panikattacke!

Dr. Karlsson hatte mir empfohlen, mit meiner Angst zu sprechen, wenn mich mal wieder eine Panikattacke übermannte. Ich erinnerte mich an diese Worte und fing

tatsächlich an, mit meiner Furcht zu reden. »Angst, du darfst da sein. Was willst du mir sagen?«

Ich erhielt keine Antwort. Stattdessen nahm ich meine Symptome wahr. Zunächst befasste ich mich mit der Atemnot.

Wo spüre ich diese? In meinem Brustkorb!

Ich konzentrierte mich auf Brust und Bauch und atmete in diesen Bereich hinein. Sekunden später ging mein Atem regelmäßiger und ruhiger. Ich bekam die Atemnot in den Griff. Ich entspannte mich ein wenig. Mein Kopf fühlte sich noch ein wenig komisch an. Mir war schummrig, ein wenig schwindlig. Ich atmete auch in meinen Kopf hinein. Es wurde besser, allerdings war mir noch immer ein wenig seltsam zumute.

Ich wiederholte meine Frage: »Angst, was willst du mir sagen?«

Ich horchte in mich hinein. Was beschäftigte mich gerade? Weshalb hatte ich Angst? Was war der Auslöser? Es war doch alles in Ordnung. Ich konzentrierte mich auf mein Innerstes.

Nein, es war nicht alles in Ordnung. Mehr als die Hälfte des Aufenthalts war vorüber. Ich hatte nicht das Gefühl, dass ich mich groß verändert hatte. Ich hatte zwar bereits wichtige Erkenntnisse erlangt, allerdings konnte ich noch keine Veränderung spüren. Bislang war alles eher vom Kopf bestimmt. Ich hatte Angst davor, dass sich nichts verändert hatte und es mir anschließend genauso schlecht ging, wie zuvor. Ich wusste nicht, was ich noch mehr machen könnte. Ich gab mir doch solche Mühe. Ich fühlte mich machtlos.

Das war der Grund für die Panikattacke. Ich musste diese Machtlosigkeit fühlen, meine Angst durfte mich nicht davon ablenken.

Du kannst verdammt noch mal nicht mehr tun! Wenn das alles nichts bringt, dann ist das eben so! Mehr liegt nicht in deiner Macht. Akzeptiere es!

Ich hasste das Gefühl der Machtlosigkeit, doch ich gab mich diesem hin. Da ich diesem Gefühl nun den Raum gab, den es brauchte, war die Angst verschwunden. Keine Spur mehr von der Panikattacke. Als ich das realisierte, wurde mir bewusst, dass ich bereits enorme Fortschritte gemacht hatte. Ich war in der Lage, herauszufinden, wovon die Angst mich abhielt und zu sehen, was mich eigentlich beschäftigte. Ich war mir in diesem Moment sicher, dass mir das auch im »wirklichen Leben« gelingen würde.

Ich hatte mich geändert. Meine Angst, dass sich nichts geändert hatte, war unbegründet. Mir ging es gut. Ich bedankte mich sogar bei meiner Angst.

»Vielen Dank für die Panikattacke. So hast du mich dazu gebracht, mich mit mir und meinen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese nicht wieder zu unterdrücken. Danke, dass du für mich da warst!«

Krieger

Ich hörte zum ersten Mal in der Männergruppe von den sogenannten Archetypen. Ich konnte zunächst überhaupt nichts damit anfangen, und so googelte ich eines Tages ein wenig und las mich in die Materie ein.

Der Begriff der Archetypen wurde von Carl Gustav Jung, einem schweizerischen Psychologen, entwickelt. Danach ist ein Archetyp »ein im Unbewussten der Seele wirkendes Urbild aus der kollektiven Menschheitserfahrung«, also ein Teil der Psyche, welcher unbewusst in uns allen schlummert.

Na sicher, Urbild aus der kollektiven Menschheitserfahrung ..., ist klar!

Das hört sich kompliziert an, ist auch nicht ganz so einfach zu verstehen. Eine kollektive Menschheitserfahrung soll es also geben? Das ist natürlich schwer zu beweisen. Ich habe allerdings in den letzten Monaten mehrfach Artikel gelesen, in denen davon die Rede war, dass Traumata über mehrere Generationen hinweg vererbt werden können. Daher ist der Schritt zu einem kollektiven Gedächtnis gar nicht mehr so groß. Die Diskussion möchte ich den Wissenschaftlern überlassen, die sich damit auskennen und will darauf nicht weiter eingehen. Stattdessen werde ich diese Archetypen auf das meiner Ansicht nach Wesentliche reduzieren.

Man unterscheidet vier dieser Archetypen: König, Krieger, Magier und Liebhaber. Jeder dieser Typen symbolisiert verschiedene Qualitäten, die bei uns mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Wichtig ist, dass wir uns in der richtigen Balance befinden.

Dem Krieger kommt meiner Meinung nach besondere Bedeutung zu. Zumindest hatte ich in den verschiedenen Therapien den Eindruck, dass bei vielen Patienten, nicht nur Männern, viele der positiven Eigenschaften, welche dem Archetypus des Kriegers zugeschrieben werden, zu wenig ausgeprägt sind, was dazu führt, dass wir uns nicht in der richtigen Balance finden. Deshalb möchte ich mich an dieser Stelle auf den Krieger beschränken, was Sie nicht davon abhalten soll, sich auch über die anderen Archetypen zu informieren.

Mit dem Begriff des Kriegers verbindet man in unserer Kultur zunächst einmal etwas Negatives, was aufgrund unserer kriegerischen Vergangenheit nicht überrascht. Dennoch benötigen wir seine Eigenschaften, um glücklich durchs Leben zu gehen.

Was genau macht den Krieger aus? Der Krieger ist der Realist unter den Archetypen. Er kann deutlich »nein« sagen und steckt sich und anderen Grenzen. Er steht mit beiden Beinen fest im Leben, sein Element ist die Erde. Den Krieger in uns benötigen wir, um unsere Ziele zu erreichen. Er steht für Entschlossenheit, Disziplin, Durchsetzungsvermögen, Loyalität und Kraft. Er ist bereit, auch Rückschläge und Verluste in Kauf zu nehmen, um das, was er will, zu bekommen. Beziehungen zu anderen Menschen sind ihm nicht so wichtig. Menschen, bei denen der Archetyp des Kriegers zu stark ausgeprägt ist, haben deshalb oftmals Probleme, Beziehungen zu führen. Sie besitzen keinen Zugang zu ihren Gefühlen. Außerdem ist Verantwortungslosigkeit eine ihrer negativen Eigenschaften. Diese Leute neigen zu Sadismus.

Ist die Kriegerenergie hingegen zu schwach ausgeprägt, fühlt der Mensch sich oftmals hilflos. Er setzt keine klaren Grenzen. Er neigt zu Träumereien, verfolgt seine realen Ziele meist nicht, da er Konfrontationen meidet und

Anstrengungen scheut. Diese Menschen neigen zu Masochismus.*

Mir ist klar geworden, dass mir mehrere der positiven Eigenschaften des Kriegers fehlen. Wie mir, fiel es auch außerordentlich vielen Patienten schwer, »Nein« zu sagen. Gelingt es zwischendurch, so stellt sich ein schlechtes Gewissen ein. Dabei ist es extrem wichtig, dass man dazu in der Lage ist. Ansonsten wird man in unserer Gesellschaft schnell ausgenutzt, und wir halsen uns mehr und mehr Dinge auf, auf die wir keine Lust haben und überfordern uns selbst.

Zudem kann es ganz leicht passieren, dass unsere Mitmenschen den Respekt vor uns verlieren. »Mit dem kann man alles machen. Auf ihm oder ihr können wir alles abladen.«

Warum fällt es einigen von uns so schwer, »Nein« zu sagen? Ich habe lange darüber nachgedacht und für mich herausgefunden, dass ich mich vor den Konsequenzen fürchte. Ich möchte den Bittsteller nicht verletzen, nicht enttäuschen.

Dr. Karlsson meinte hierzu einmal: »Wir können nicht durchs Leben gehen, ohne andere Menschen zu verletzen.«

Das Gefühl der Verletzung, der Enttäuschung liegt aber nicht bei uns selbst, sondern in unserem Gegenüber, das in uns Erwartungen gesteckt hat, die wir nicht erfüllen können oder möchten.

Wir sollten sicher nicht jede Bitte abschlagen, aber hin und wieder müssen wir »Nein« sagen, auch um uns selbst zu schützen. Wenn uns der Andere wirklich gern hat, so wird er es verstehen, wird über diese Enttäuschung hin-

* Gerd Hildebrandt: Der Krieger, auf maennerportal.net, 10.12.2011, http://maennerportal.net/index.php?option=com_content&task=view&id=68&Itemid=1

wegkommen. Ansonsten liegt ihm nicht wirklich viel an uns.

Außerdem komme ich auch mit Rückschlägen nicht so gut zurecht. Läuft etwas nicht so wie geplant, so neige ich dazu, aufzugeben, das Projekt einzustellen. Stattdessen sollte ich dafür kämpfen, woran ich glaube. Ich sollte mich nicht so leicht von meinem Weg abbringen lassen.

Der Krieger weiß, was sein Weg ist und findet diesen wieder, auch wenn ihn etwas kurzzeitig von diesem abbringt. Ein wenig mehr dieser Kriegerenergie, auch wenn mir dieser Ausdruck eigentlich zu esoterisch erscheint, würde mir sicherlich gut tun.

An dieser Stelle möchte ich auf das Lied »Krieger des Lichts« von *Silbermond* verweisen, die mit diesem Lied eine Lanze für den Krieger brechen. Silbermond hat offensichtlich erkannt, dass ein Krieger durchaus positive Eigenschaften aufweist und unsere Gesellschaft mehr Menschen gut vertragen würde, die diese in sich vereinen. Dieses Lied animiert dazu, nicht aufzugeben, auch wenn der Weg manchmal steinig ist, sowie seine Träume zu verwirklichen, eben einfach seinen Weg zu beschreiten, an sich zu glauben, seinen Prinzipien treu zu bleiben und mit sich zufrieden zu sein.

Ich habe das Gefühl, es gibt immer weniger Menschen, die für ihre Prinzipien einstehen und die das verteidigen, woran sie glauben. Mir kommt es manchmal so vor, dass viele an überhaupt nichts mehr glauben. Da immer weniger Menschen an Gott glauben, müssen sie für ihr Handeln keinerlei Konsequenzen mehr befürchten, wenn sie nicht gegen das Gesetz verstoßen. Sie machen sich keine Gedanken mehr darüber, was moralisch verwerflich ist. So lange man genug Geld und Macht vereint, scheint alles in Ordnung zu sein und wird auch gesellschaftlich akzeptiert. Ob man moralisch verwerflich gehandelt hat, scheint

dann egal. Das kann doch nicht gut sein!

Die eine oder andere positive Eigenschaft, die dem Krieger zugeschrieben wird, wollte ich in Zukunft stärken. Der erste Schritt wurde bereits getan, indem man sich das überhaupt erst bewusst macht.

Ausschnitt aus dem Songtext »Krieger des Lichts« von Silbermond:

»Sei wie der Fluss, der eisern ins Meer fließt. Der sich nicht abbringen lässt, egal wie schwer es ist [...]

Hab keine Angst vor deinen Schwächen, fürchte nie, deine Fehler aufzudecken [...]

Und er kennt seine Grenzen und geht trotzdem zu weit, kein Glück in der Ferne, nach dem er nicht greift. Seine Macht ist sein Glaube, um nichts kämpft er mehr und das immer und immer wieder, deswegen ist er ein Krieger.«

Macht

Viele Patienten der Klinik waren aufgrund eines Burnout-Syndroms und wegen Mobbing von Kollegen sowie Vorgesetzten dort. Ich hatte damit bislang kein Problem. Allerdings fand ich dieses Thema so interessant, dass ich kurz darüber schreiben möchte.

Wenn man in der Arbeit tyrannisiert wird, ist das eine schlimme Sache und zwar unabhängig davon, ob der Kollege oder der Chef im jeweiligen Fall der Übeltäter ist. Mobbing ist äußerst belastend und mündet nicht selten in eine psychische Erkrankung. Das Mobbingopfer fühlt sich gekränkt, ist durch das Verhalten bzw. die Äußerungen des Mobbers verletzt. Vor allem wenn es der Chef ist, der einem das Leben zur Hölle macht, gibt es scheinbar kein Entrinnen.

Oftmals ist die Situation nicht ganz so schlimm. So müssen wir uns von unserem Chef manchmal anschreien lassen. Na ja, *müssen* tun wir das nicht, wir haben stets andere Optionen. Allerdings möchte ich hier niemanden dazu ermutigen, seinen Job zu kündigen, nur weil der Chef mal einen schlechten Tag hat. Hin und wieder ist es tatsächlich besser, bestimmte Dinge über sich ergehen zu lassen. Es gibt zudem in drastischen Fällen immer die Möglichkeit, rechtliche Schritte, einzuleiten. Darum geht es mir jedoch im Moment nicht.

Mir ist vielmehr insgesamt das Gefühl des Verletztseins an sich wichtig. Ich kann mir die vielleicht unrechtmäßigen oder völlig übertriebenen Äußerungen zu Herzen nehmen und bin verletzt. Ich fühle mich mögli-

cherweise sogar hilflos ausgeliefert.

Auf den ersten Blick hat der Andere die Macht, mich zu verletzen. Das Gefühl »verletzt zu sein« ist allerdings in mir. Ich kann entscheiden, ob ich mich verletzen lasse. Ich bin selbst für dieses Gefühl verantwortlich.

Mache ich mir das klar, so erkenne ich, dass der Andere diese Macht eben nicht über mich hat. Mir das bewusst zu machen, führt dazu, dass ich mich in diesem Moment nicht mehr hilflos ausgeliefert fühle. Wir geben dem anderen in diesem Moment keine Macht mehr über uns.

Vagina-Man

Am Dienstag der vierten Woche gehörte Dieter ein sechzigjähriger Gymnasiallehrer zu den Neuankömmlingen. Dieter wirkte deutlich jünger und war gut durchtrainiert. Wie immer ergab sich die erste Begegnung mit den Neuankömmlingen in der Morgenrunde.

Dieses Mal lag in der Mitte ein Bild, das augenscheinlich eine in der Mitte zerbrochene Brücke visualisierte. Wie immer konnte jeder etwas dazu sagen. Meist hielten sich die Neuankömmlinge in der ersten Morgenrunde ein wenig zurück. Nicht so Dieter.

»Mich erinnert die Brücke an eine Vagina.«

Daraufhin schaute mich Sandra mit weit aufgerissemem Mund an. Ich konnte mir ein Lachen kaum verkneifen. Ich blickte nach unten auf den Boden.

Bloß nicht lachen!

Ich guckte wieder zu Sandra. Das ging gar nicht! Mein unterdrücktes Lachen brach in einem deutlich vernehmbaren Grunzen heraus. Ich hoffte inständig, dass das niemand gehört hatte. Ich starrte auf den Boden und versuchte, an irgendetwas anderes zu denken. Ich durfte nicht lachen, schließlich hatte jeder das Recht, mitzuteilen, was er in der Mitte sah. Nach ungefähr einer Minute, die mir wie eine Ewigkeit vorkam, hatte ich mich wieder im Griff. Seit diesem Vorfall hieß Dieter bei Sandra und mir nur noch der »Vagina-Man«.

Im Anschluss an die Morgenrunde fand die Kerngruppe statt. Der Vagina-Man stieß mit etwa zehnminütiger Verspätung zu unserer Gruppe. Es war nicht seine Schuld.

Eine andere Anwendung hatte sich teilweise mit der Kerngruppe überschritten. Dieter war jedoch trotz seiner Verspätung sofort mittendrin, statt nur dabei.

Eine Patientin erzählte gerade etwas sehr Persönliches, als Dieter ihr ins Wort fiel: »Ja, das kenne ich auch. Bei mir ist das so ...«

Zu diesem Zeitpunkt war er nicht einmal seit zwei Minuten anwesend. Nachdem er einige Sätze zu diesem Thema sagte, fing er von etwas ganz anderem an. Für den Rest der Stunde diktierte er die Themen. Ich fand die Art und Weise unverschämt, hielt mich jedoch erst einmal zurück.

Zwei Tage später wiederholte sich das Spiel. Zu allem hatte er etwas zu sagen. Das war an und für sich kein Problem. Allerdings ging es ihm nicht darum, seinen Mitpatienten eine Hilfestellung zu geben, er wollte immer nur seine Probleme offen legen. Aber auch diesmal hielt ich meinen Mund.

Am Samstag lief der Vagina-Man mir im Foyer über den Weg. Dieter war sehr agil, echt fit und schien dauernd in Bewegung zu sein. Zudem war er offensichtlich immer gut drauf, doch wirkte seine Fröhlichkeit aufgesetzt, irgendwie falsch. Ich war fast schon an ihm vorbei, als er plötzlich mit festem Griff meinen Oberarm festhielt und mich so am Weitergehen hinderte.

»Sag mal, hast du vielleicht Rainer gesehen?«

Ich stierte auf die Hand, die meinen Arm umklammerte, dann in Dieters Gesicht.

»Nee, habe ich nicht, und lass meinen Arm gefälligst los!«

Mit dieser Aktion hatte er es sich mit mir endgültig verscherzt. Ich muss wohl nicht erwähnen, dass Dieter nicht nur Teil der Morgenrunde und der Kerngruppe war, sondern auch der kleinen Chefarztgruppe angehörte und die Männergruppe besuchte. Beides fand am Montag statt.

Überall tauchte dieser Kerl auf. Er machte mich regelrecht aggressiv. Es war nur eine Frage der Zeit, bis mir der Kragen platzte.

Nach insgesamt dreieinhalb Stunden Dieter-Dröhnung am Montag war es am darauffolgenden Dienstag dann soweit. Eine ganze Woche lang hatte ich ihn bis dahin ertragen, ohne etwas zu sagen. Als ich an diesem Dienstag in der Kerngruppe gerade das Wort innehatte, fiel mir auf, dass Dieter eifrig mitschrieb.

»Ähm, 'tschuldigung, Dieter! Schreibst du gerade mit, was ich sage?«

»Ich mache mir nur einige Notizen.«

»Ich möchte dich bitten, das zu unterlassen. Ich finde das sehr irritierend.«

Sofort stimmten einige der anderen Patienten mit ein. Auch die Therapeutin bat Dieter, damit aufzuhören. Es ergab sich eine hitzige Diskussion. Das kam mir gerade recht. Ich sprach ihn auf sein Verhalten innerhalb der Gruppe an.

»Ich finde das übrigens echt nicht in Ordnung, dass du immer im Mittelpunkt stehen musst. Du gibst den anderen ja kaum die Gelegenheit, ihre Probleme anzusprechen. Nie gehst du auf andere ein. Wenn ein anderer mal zu Wort kommt, fängst du einfach von etwas ganz anderem an.«

Der Vagina-Man straffte sich und beugte sich anschließend leicht nach vorne. Schon bevor er den Mund aufmachte, wusste ich, dass Dieter zum Angriff übergehen würde.

»Das ist mir ehrlich gesagt scheissegal! Mir geht es erst einmal nur darum, dass *mir* hier geholfen wird. Was gehen mich die anderen an? Die können doch selbst dafür sorgen, dass sie nicht zu kurz kommen!«

»Alle können das eben nicht. Nicht jeder kommt gegen deine Dominanz an. Es fällt einigen Patienten schwer,

sich überhaupt zu öffnen. Und dann kommst du einfach mit etwas ganz anderem. Das ist verdammt egoistisch.«

»Also soll ich hier überhaupt nichts mehr sagen, oder was?«

»Das habe ich doch gar nicht gesagt. Aber du könntest dich zumindest ein wenig zurückhalten. Meinst du nicht, dass deine Mitmenschen auch zu Hause ein Problem damit haben?«

Dieter sah das überhaupt nicht ein. Wir schrien uns nun fast an. Auch andere Patienten trauten sich jetzt, etwas zu sagen und pflichteten mir im Großen und Ganzen bei. Da tat er mir fast leid. Die Therapeutin machte ihn ebenfalls darauf aufmerksam, dass er sich die Kritik einmal durch den Kopf gehen lassen sollte, schließlich schien die gesamte Gruppe gegen ihn zu sein. Doch Dieter zeigte keinerlei Einsicht. Er saß mit verschränkten Armen auf seinem Stuhl und schaute, wie ein bockiges Kind. Immerhin hielt er sich für den Rest der Stunde zurück.

Am kommenden Donnerstag ergriff der Vagina-Man zu Beginn der Kerngruppe das Wort. Keine Spur mehr von Aggressivität.

»Sebastian, ich habe über das nachgedacht, was du gesagt hast, und bin zu dem Schluss gekommen, dass du wohl nicht ganz falsch gelegen hast. Tatsächlich ecke ich auch zu Hause immer wieder bei verschiedenen Leuten an. Allerdings hat mir bisher noch niemand in dieser Deutlichkeit gesagt, woran genau das liegen würde. Vielleicht bin ich tatsächlich zu egoistisch und sehr dominant. Ich habe die ganze Nacht kein Auge zugemacht. Auch wenn deine Worte bzw. die Worte von euch allen schon hart für mich waren, bin ich euch dankbar dafür. Ich denke, ihr habt mir dadurch die Augen geöffnet und ich will versuchen, mich zu ändern. Es wäre toll, wenn ihr mir noch eine zweite Chance geben würdet.«

Dazu war jeder einzelne von uns bereit. Von diesem

Zeitpunkt an war Dieter wie ausgewechselt. Er war ein wenig zurückhaltender, beteiligte sich weiterhin aktiv am Geschehen, aber ging auf andere ein. Auch wirkte er nicht mehr so verstellt. War er gut drauf, so schien er es wirklich zu sein. Er spielte fortan keine Rolle mehr.

Ich bin nie konfliktscheu gewesen. Allerdings war es trotzdem nicht einfach gewesen, Dieter zur Rede zu stellen. Immerhin war der Mann mehr als dreißig Jahre älter. Ich hatte erkannt, dass ich erwachsener war, als ich dachte. Hätte ich nichts gesagt, hätte sich nichts geändert, und ich jedes Mal mit Wut im Bauch in der Therapie gesessen. Auch das zeigt, wie fruchtbar Gruppentherapie sein kann. Dieter lernte ebenfalls einiges und verabschiedete sich am Ende der Kur sogar mit einer sehr persönlichen Postkarte bei mir, in der er mir noch einmal dankte.

»Laufe nicht der Vergangenheit nach
und verliere dich nicht in der Zukunft.
Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die
Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Le-
ben ist hier und jetzt! «

- Buddha -

Zurück in die Gegenwart

Eines schönen Tages lag ich am See und dachte darüber nach, dass Weihnachten doch gerade erst vorbei, das Jahr allerdings schon wieder zu mehr als der Hälfte verstrichen war. Die Zeit verrinnt wie im Flug. Manchmal finde ich das wirklich erschreckend.

Ich habe gelesen, dass einem die Zeit zwischen dem zehnten und dem zwanzigsten Lebensjahr genau so lange vorkommt, wie alle folgenden Jahrzehnte zusammen. Das hat wohl damit zu tun, dass man in jungen Jahren so viel Neues entdeckt, alles so spannend ist, während man später das Meiste schon kennt. Routine hat sich eingestellt. Es scheint also normal zu sein, dass einem die Zeit immer kürzer vorkommt, je älter man ist.

Muss ich mich damit abfinden? Kann ich gar nichts dagegen unternehmen?

Mit der Beantwortung dieser Fragen habe ich mich geraume Zeit beschäftigt und bin zu dem Schluss gelangt, dass man mit einfachen Mitteln dafür Sorge tragen kann, die Zeit ein wenig langsamer voranschreiten zu lassen. Dafür nahm ich mir Folgendes vor:

Ich wollte fortan häufiger etwas Neues ausprobieren, um zu verhindern, dass mein Alltag nur von grauer Routine bestimmt wird. So wollte ich einmal in den Kletterwald, tauchen, surfen und mich im Malen versuchen. Häufiger etwas Neues versuchen. Das wird schon einmal ein wenig dazu beitragen, dass wir weniger das Gefühl haben, die Zeit würde rasen. Zudem hält das jung.

Ein weiterer Grund, weshalb die Zeit scheinbar ver-

fliegt, scheint mir in unserer heutigen Zeit zu liegen. Diese Zeit, in der alles immer so schnell geht, nicht zuletzt dank Computertechnologie. Schneller ist besser, Zeit ist Geld. Wir können uns dem vielleicht nicht vollständig entziehen, uns allerdings hin und wieder eine Auszeit gönnen. Sie werden jetzt vielleicht sagen: »Sechs Wochen im Jahr nehme ich mir eine Auszeit. Dann habe ich nämlich Urlaub.«

Das Gleiche habe ich mir auch gesagt, bis ich feststellen musste, dass ich auch dann immer erreichbar war. Neben meinem Studium war ich Werkstudent und hatte deshalb auch gar nicht so viel Freizeit, wie man meint. Mein Mobiltelefon war mein ständiger Begleiter. Auch im Urlaub rief ich mehrfach täglich meine E-Mails ab. Schließlich könnte ich etwas Wichtiges verpassen.

Ist das wirklich so? Halte ich mich nicht für ein wenig zu wichtig? Denke ich tatsächlich, mein Arbeitgeber, meine Freunde oder Familie kämen eine gewisse Zeit nicht ohne mich aus?

In einem Artikel der *Wirtschaftswoche* las ich über den kanadischen Science-Fiction-Autoren Cory Doctorow. Im Urlaub ruft er nicht nur seine E-Mails nicht ab, er löscht diese sogar vollständig, informiert per Abwesenheits-Assistent den Absender lediglich über die Löschung mit dem Hinweis, ihm nach seinem Urlaub erneut zu schreiben, wenn es wichtig ist. Das Bemerkenswerteste daran ist, dass ihm das niemand übel nimmt.*

Das wollte ich in Zukunft auch so machen. Vielleicht würde ich nicht gleich meine E-Mails löschen, aber ich werde mich für die Zeit des Urlaubs nicht in meinen E-Mail-Account einloggen und mein Handy nur einmal am

* Jochen Mai: Wie E-Mails und Smartphones die Leistung mindern auf www.wiwo.de, 19.07.2010, <http://www.wiwo.de/erfolg/trends/kommunikationsmittel-wie-e-mails-und-smartphones-die-leistung-mindern-seite-3/5661772-3.html>

Abend anschalten. Wenn etwas wirklich wichtig ist, so wird man mir schon eine SMS schreiben oder mich auf andere Weise erreichen. Früher hat das schließlich auch funktioniert.

Zudem stehen uns so viele verschiedene Wege offen. Wir haben heute viel mehr Möglichkeiten, etwas aus unserem Leben zu machen, als früher und können wahnsinnig viele Dinge unternehmen. Wir haben unzählige Alternativen, sodass es allerhand gibt, was wir gerne tun würden. Deshalb haben wir vielleicht auch das Gefühl, uns fehle es an Zeit, da es uns nicht gelingt, alles zu erledigen. Wir können einfach nicht jeden Weg einschlagen, auch wenn wir uns das noch so sehr wünschen. Ich wollte mir fortan Prioritäten setzen. Was möchte ich wirklich unbedingt machen, und worauf könnte ich gut verzichten? Wir müssen akzeptieren, dass wir nicht alles realisieren können. Wir haben leider nicht tausend Leben.

Äußere Umstände tragen also dazu bei, dass ich das Gefühl habe, die Zeit rast. Allerdings kann ich das Ganze mit oben beschriebenen Mitteln ein wenig bremsen.

Das größte Potenzial, um die Zeit subjektiv zu verlangsamen, liegt für mich jedoch ganz woanders. Eines meiner Ziele während der Kur war es, zu lernen, wie ich mehr im Hier und Jetzt leben kann. Das fiel mir unheimlich schwer. Ständig befand ich mich mit meinen Gedanken in der Zukunft.

Was muss ich morgen noch alles erledigen? Ach, wenn jetzt schon Wochenende wäre, was werde ich dann froh sein!

War es endlich soweit, so war ich tatsächlich froh – ungefähr für drei Minuten. Dann beschäftigte ich mich schon mit der nächsten Woche, anstatt das Wochenende zu genießen. Das ist sicher auch einer der Gründe dafür, dass die Zeit so schnell verfliegt. Ich nahm die Gegenwart, den Moment kaum wahr. Während ich mit den Ge-

danken in der Zukunft verweilte, war die Gegenwart auch schon wieder Vergangenheit. Ich habe sie verpasst, nicht richtig gelebt. So hatte ich das Gefühl, die Zeit würde zwischen meinen Fingern zerrinnen. Der Schlüssel zur subjektiv empfundenen Verlängerung des Lebens liegt möglicherweise darin, das zu genießen, was man gerade jetzt, in diesem Augenblick, macht. Zudem ist die Gegenwart wohl der einzige Moment zum Glücklichsein. Wenn man nicht in der Gegenwart lebt, so ist es unmöglich, sein Glück zu finden.

Weshalb aber lebte ich so selten im Hier und Jetzt? Warum fiel mir das so schwer? Nach reiflicher Überlegung meinte ich, die richtige Antwort dafür gefunden zu haben. Mein Leben verlief gerade überhaupt nicht so, wie ich mir das vorstellte. Deshalb flüchtete ich vor der Realität, denn die Gegenwart ist die einzig wahre Realität. Alles andere nur ein Konstrukt in unserem Kopf. Die Zukunft wird so nicht eintreten, und auch die Vergangenheit betrachten wir mit unserer jetzigen Erfahrung aus einer ganz anderen Perspektive. Ich verbrachte viel zu viel Zeit mit Dingen, auf die ich keine Lust hatte. Das Studium, die Arbeit, das alles machte mir keinen Spaß, es füllte mich nicht aus. Also versuchte ich, diese Zeit möglichst schnell herum zu bekommen. Es ist verdammt schwierig, die Zeit bei der Arbeit zu genießen, wenn man lieber woanders wäre.

Es scheint mir insgesamt ein Problem unserer Gesellschaft zu sein, dass wir unsere Arbeit einfach schnell hinter uns bringen wollen. In einem Interview mit dem Philosophen Dieter Thomä stellt dieser so treffend fest, dass sich allein hinter dem Begriff »Work-Life-Balance« die traurige Annahme verbirgt, dass man nicht lebt, während man arbeitet. Die Arbeit hat ihren Sinn in diesem Fall allein in dem Gehaltsscheck. Ein weiterer Terminus, der oftmals im Zusammenhang mit Vereinbarkeit von

Beruf und Familie fällt und uns zu denken geben sollte, ist der der »Doppelbelastung«. Thomä schlägt vor, hier von »Doppelerfüllung« zu sprechen.*

Dazu brauchen wir aber zunächst einmal einen Job, der uns erfüllt. Was wollte ich also machen? Was war meine Leidenschaft? Man sagt immer so schön, dass es das Beste wäre, sein Hobby zum Beruf zu machen. Das ist jedoch oftmals kaum möglich. Zusätzlich muss man auch folgende Frage bejahen können: Kann ich damit meinen Lebensunterhalt finanzieren? Denn zu meinem Leidwesen musste ich auch von irgendetwas leben. Man kann eben nicht immer nur das tun, wozu man Lust hat. Das vergessen die Therapeuten manchmal. Wer es jedoch schafft, seine Leidenschaft mit seinem Beruf irgendwie in Einklang zu bringen, der ist insgesamt glücklicher. Davon war ich überzeugt. Soweit war ich allerdings noch nicht. Als ersten Schritt hatte ich jedoch eine Leidenschaft wieder entdeckt, die ich lange Zeit vernachlässigt hatte: Das Fußballspielen.

Dabei konnte ich die Alltagsorgen zumindest für eine gewisse Zeit vergessen. Das macht für mich echte Leidenschaft aus. Ich würde zwar kaum Fußballprofi werden, ein Hobby als Ausgleich trägt allerdings dazu bei, auch die Arbeit, die einem vielleicht auch mal nicht so viel Freude bereitet, besser ertragen zu können. Dazu musste ich mich aber erst wieder trauen, Sport zu treiben. Die ersten Erfolge hatte ich immerhin erzielt.

Wir müssen uns nicht damit abfinden, dass die Zeit dermaßen rast. Ich wollte nun vor allem versuchen, be-

* Dieter Thomä in Dieter Schnaas, Christopher Schwarz: Ziemlich irrer Lebensstil auf www.wiwo.de, 15.08.2010, <http://www.wiwo.de/erfolg/philosoph-dieter-thomae-ziemlich-irrer-lebensstil-seite-3/5670170-3.html>

wusster zu leben. Dazu musste mein Alltag auch von den Dingen bestimmt werden, die mich erfüllten. Da fiel mir die kleine Geschichte ein, die mir Frau Dietrich zum Thema im-Hier-und-Jetzt-leben einmal erzählte:

Ein Zen-Schüler fragt seinen Meister: »Warum bist du eigentlich Meister und ich immer noch Schüler?«

Darauf antwortete der Meister: »Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, und wenn ich laufe, dann laufe ich.«

»Ja, aber das mache ich doch auch!«

»Nein«, antwortete der Meister, »Wenn du sitzt, dann stehst du schon. Wenn du stehst, dann läufst du schon, und wenn du läufst, bist du schon am Ziel. Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, und wenn ich laufe, dann laufe ich. Deshalb bin ich Meister.«

»Es gibt nur einen Weg zum Glück und
der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge
um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres
Einflussvermögens liegen.«

- Epiket -

Kontrolle

Ich wollte nach Möglichkeit immer alles unter Kontrolle haben. Es fiel mir extrem schwer, mich fallen zu lassen. Während meiner Verhaltenstherapie machte ich erste Erfahrungen mit Hypnose. Nach den ersten Sitzungen ließ meine Therapeutin Frau Dietrich verlauten, sie sei nicht nur Verhaltens-, sondern auch Hypnotherapeutin und würde mich gerne einmal in Trance versetzen. Bei diesen Worten wurde ich extrem unruhig. Alles in mir sträubte sich dagegen.

Trance? Hypnose? Die hat wohl ´nen Schuss! Nicht mit mir!

»Nee, schönen Dank, aber das möchte ich nicht!«

»Warum nicht?«

»Keine Ahnung. Das will ich einfach nicht! Wer weiß, was dabei passiert.«

»Was glauben Sie denn, was dabei passieren kann?«

»Was weiß ich? Hinterher kommt da irgendetwas zum Vorschein, das ich nicht wissen will. Man kennt das doch aus Filmen. Man macht eine Hypnose und plötzlich ist man ein Missbrauchsoffer.«

»Dafür gibt es bei Ihnen ja nun wirklich keinen Anhaltspunkt.«

»Aber ich will das einfach nicht!«

Ich fürchtete mich vor allem davor, die Kontrolle zu verlieren. Mir kamen nämlich auch diese Showhypnotiseure in den Sinn, die jemanden dazu brachten, wie ein quiekendes Ferkel herumzulaufen oder sich für Elvis zu halten und »Love me tender« zum Besten zu geben.

Da ich mich derart gegen eine Hypnose wehrte, ließ mich Frau Dietrich für die kommenden drei Sitzungen

damit in Ruhe. Dann fing sie wieder mit dem Thema an. Ich solle mich einfach entspannen, und ich würde selber entscheiden, wie weit ich gehe. So gab ich nach und erklärte mich schließlich dazu bereit.

Wir versuchten es in den folgenden Wochen mehrere Male, doch immer wenn ich mich an dem Punkt befand, an dem ich die Kontrolle verloren hätte, verkrampfte sich mein Körper, und ich schreckte hoch. Ich war nicht willens, die Kontrolle über mich abzugeben.

Kontrolle war für mich immens wichtig. Am liebsten wollte ich alles kontrollieren. Zu meinem Leidwesen gelang es mir allenfalls, die Kontrolle über meine Person zu behalten, dann hörte es allerdings schon auf. Über die Welt, andere Menschen, das Leben im Allgemeinen hatte ich leider keine Kontrolle. Es fiel mir jedoch schwer, zu akzeptieren, dass ich, wie alle anderen, den Unwägbarkeiten des Lebens ausgesetzt war. Das war wohl auch der Grund für meine immer wiederkehrenden Allmachtsphantasien. So stellte ich mir manchmal vor, wie es wäre, die Macht über die Zeit zu haben, jede Krankheit heilen und Gedanken lesen zu können, die Macht über alles und jeden, einfach die vollkommene Kontrolle zu besitzen. Wer möchte nicht einmal Gott spielen?

Einer meiner Lieblingsfilme ist die Komödie »Bruce Allmächtig«. In diesem Film überträgt Gott dem soeben gefeuerten TV-Journalisten Bruce Nolan, gespielt von Jim Carrey, göttliche Allmacht, der allerdings nach anfänglicher Euphorie schnell überfordert ist, schließlich erhält er damit auch eine enorme Verantwortung. Schnell taucht dabei die Frage auf, ob es wirklich erstrebenswert ist, allmächtig zu sein.

Was würde ich also tatsächlich tun, wenn ich die Macht über die Zeit hätte? Ich könnte versuchen, den Tod meines Vaters zu verhindern. Wie gerne würde ich das

tun. Allerdings stellte ich sofort danach die Frage, welche möglichen Konsequenzen dieses Eingreifen nach sich ziehen würde. Vielleicht wäre meine jüngste Schwester nie geboren worden oder ich hätte in den letzten Tagen meines Mallorcaurlaubs einen schweren Unfall gehabt. Man sieht zunächst in derartigen Schicksalsschlägen nur Negatives. Wie sollten wir in solchen Momenten auch anders reagieren? Wir sehen schließlich nur diese eine Realität, eine alternative Realität können wir nicht erkennen. Es geschehen tagtäglich so viele furchtbare Dinge. Vielleicht sind diese Geschehnisse aber auch notwendig.

Nicht nur einmal hat mir jemand erzählt, er sei im Nachhinein dankbar für eine überstandene schwere Erkrankung, da er sich deswegen zum Positiven gewandelt habe oder das Leben vielmehr genießen und schätzen könne. Bei einer solchen Diagnose hat wohl kaum jemand zunächst etwas Positives darin gefunden. Manchmal erkennen wir erst später, dass etwas Schreckliches durchaus Sinn hatte.

Oftmals bleibt uns der Sinn dafür aber im Verborgenen. Vielleicht hat so mancher Schicksalsschlag einen Sinn, mancher nicht. Vielleicht hat überhaupt nichts, was geschieht, einen tieferen Sinn, vielleicht alles. Ich weiß es nicht. Wer kann darauf eine Antwort geben? Ich versuche jedoch, zu glauben, dass alles einem großen Plan folgt. Schließlich erscheint es mir wesentlich tröstlicher, in allem einen Sinn zu sehen, als zu denken, alles sei sinnlos. Was ist falsch daran?

Wäre ich tatsächlich in der Lage, durch die Zeit zu reisen, weiß ich nicht, welche Entscheidung ich bezüglich meines Vaters treffen würde. Vermutlich würde ich das Risiko eingehen und versuchen, meinem Vater das Leben zu retten, obwohl ich die Konsequenzen nicht kenne. Wahrscheinlich ist es gut, dass niemand über derartige Fähigkeiten verfügt und wir nicht alles unter Kontrolle

haben.

So kniet Bruce Nolan gegen Ende des Films vom Regen durchnässt, auf der Straße und ruft gen Himmel: »Ich will nicht mehr Gott sein. Ich beuge mich deinem Willen.«

Vielleicht schaffe ich das eines Tages auch: Einfach mal loslassen können und Vertrauen haben.

»Morgen werd ich mich ändern. Gestern wollt ich es heute tun*.«

- Christine Busta -

»Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.«

- Georg Christoph Lichtenberg -

* Christine Busta: Wenn Du das Wappen der Liebe malst. Gedichte. Salzburg, Wien: Otto Müller Verlag 1981, S. 107

Mut zur Veränderung

Ich musste etwas verändern, wenn ich wollte, dass es mir besser geht, das stand fest. Damit war ich nicht allein. In den Gruppentherapien kam immer wieder zum Ausdruck, dass viele Patienten große Angst vor grundlegenden Veränderungen hatten. Es scheint oftmals leichter zu sein, an dem Job, den man hasst oder an seiner Beziehung mit einem lieblosen Partner oder an anderen Lebensumständen, welche einen krank machen, festzuhalten, als etwas zu ändern.

Weshalb ist das so? Zum einen ist es wohl einfach bequemer, sich mit dem Status Quo abzufinden, als die Initiative zu ergreifen. Zum anderen scheuen sich viele Menschen vor derart tiefgreifenden Entscheidungen aus Furcht, einen großen Fehler zu begehen. Schließlich kann man schwer zurück, wenn man den Job erst einmal gekündigt oder die Beziehung beendet hat. Dabei sollte man sich aber immer vor Augen halten, dass auch eine nicht getroffene Entscheidung eine Entscheidung ist, mit der wir alles beim Alten belassen. Wir können also gar nicht durchs Leben gehen, ohne Entscheidungen zu fällen.

Ich habe zu diesem Thema ein interessantes Interview mit Roland Kopp-Wichmann gelesen*. Kopp-Wichmann ist Psychologe und spricht aus eigener Erfahrung. Schließlich war er zunächst Bankkaufmann, Werbetexter und

* Interview mit Roland Kopp-Wichmann: Sind wir veränderungsresistent auf www.innovativ-in.de, 06.10.2010, <http://www.innovativ-in.de/blog/2010/10/06/sind-wir-veraenderungsresistent/>

Versicherungsverkäufer, ehe er das Abitur nachholte und Psychologie studierte. Er unternahm also aktiv etwas gegen sein unerfülltes Berufsleben und hat es nach eigenen Angaben nie bereut.

Er ist der Ansicht, dass sich viele Betroffene in die Opferrolle begeben und die äußeren Umstände dafür verantwortlich machen. So sind der Chef, die Kollegen, die Politiker, die wirtschaftliche Lage oder der Ehepartner Schuld an der Misere. Viele warten darauf, dass sich die äußeren Umstände ändern und es in ihrem Leben wieder besser läuft. Es helfe allerdings nichts, Veränderungen von außen zu erwarten. Man sollte Eigeninitiative zeigen und Entscheidungen treffen. Hier gelte der Satz: »Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.« Viele Menschen erweisen sich dabei als enorm leidensfähig.

Weshalb fällt es vielen Menschen so schwer, Entscheidungen zu treffen? Hier ist entscheidend, welche Erfahrung der Betroffene bislang mit Entscheidungen gemacht hat und wie er mit Fehlentscheidungen umgeht. Kann er sich verzeihen? Bestraft er sich selbst, wenn er einen Fehler macht?

Zwei Hauptgründe scheinen sich demnach für die Veränderungsresistenz vieler Menschen herauszukristallisieren:

- Bequemlichkeit
- Angst vor einer Fehlentscheidung

So wusste ich schon seit Längerem, dass mich ein Angestelltenverhältnis nicht glücklich macht, ich musste etwas Eigenes auf die Beine stellen. Bislang träumte ich jedoch nur von einer Selbstständigkeit. Wirklich etwas dafür getan hatte ich nicht. Ein Angestelltenverhältnis ist aber auch so bequem. Zudem gibt es bei dem Sprung in

die Selbstständigkeit immer die Möglichkeit des Scheiterns. Die Angst vor einer falschen Entscheidung ist groß. Das hat wohl auch etwas mit unserer Kultur zu tun. Dazu hat Eric Schmidt, ehemaliger Chef von Google, in einem Bild-Interview vom 09. September 2010 eine sehr interessante Bemerkung gemacht:

»Wenn in Amerika jemand mit einer neuen Idee Misserfolg hat, ist das kein großes Problem. In Deutschland ist Misserfolg ein Makel. Aber Misserfolge und Rückschläge sind ganz wichtig beim Experimentieren und gehören einfach dazu.«

Fehler zu machen, muss man auch als Chance begreifen. Man darf sich davon nicht entmutigen lassen. Man muss Entscheidungen treffen, auch wenn diese nicht leicht fallen. Manche dieser Entscheidungen erweisen sich vielleicht im Nachhinein als falsch. Dieses Risiko sollte man eingehen, vor allem, wenn die momentane Lebenssituation krank macht.

Auch das Argument, man sei zu alt, um noch einmal eine gravierende Veränderung durchzustehen, kann kaum gelten, wenn diese Veränderung glücklicher und zufriedener machen würde. Selbst wenn Sie nur noch ein Jahr zu leben hätten, hätten Sie es doch wohl verdient, dieses möglichst glücklich und zufrieden zu verleben oder nicht?

Wenn ich vor einer schwierigen Entscheidung stand, nahm ich fälschlicherweise an, dass die eine Entscheidung richtig und die andere falsch sei. Dabei können doch auch beide Entscheidungen richtig sein. Selbst wenn nur eine davon für mich richtig ist, kann ich vorher leider nicht wissen, welche das ist. Ich kann nun einmal nicht in die Zukunft schauen.

Und für all jene, die ihre jetzige Beziehung, ihre Arbeit, Freundschaften oder was auch immer unglücklich

oder gar krank macht: Kann es wirklich noch schlimmer kommen? Vielleicht, aber es gibt immer auch die Chance auf ein zufriedeneres, besseres Leben. Das sollte eigentlich Ansporn genug sein, um eine Entscheidung zu treffen, die möglicherweise mit tiefgreifenden Veränderungen einhergeht.

Wenn es Ihnen auch so ergeht, sehen Sie zu, dass Sie Ihren Hintern hochbekommen und fangen Sie an, etwas für Ihr Glück zu unternehmen. Sagen Sie sich später, dass die getroffene Entscheidung Ihnen zu diesem Zeitpunkt richtig erschien. So lässt sich auch die ein oder andere Fehlentscheidung verschmerzen.

Hören Sie sich das Lied »Mut zur Veränderung« von *Xavier Naidoo* an. Vielleicht gibt es Ihnen den entscheidenden Anstoß für notwendige Veränderung.

Teil IV

Medizinwanderung – die Aufgabe

Bereits in der zweiten Woche meines Aufenthalts ließ Dr. Karlsson verlauten, eine sogenannte »Medizinwanderung« könne hilfreich für mich sein. Damit konnte ich zunächst einmal gar nichts anfangen. Dieser Ausdruck klang für mich jedenfalls äußerst suspekt.

Dr. Karlsson klärte mich auf. Eine Medizinwanderung sei ein Schwellenritual, welches der Klärung wichtiger Fragen, der individuellen Standortbestimmung oder dem Erkennen persönlicher Perspektiven diene.

Dieses Ritual läuft folgendermaßen ab: Man baut sich aus herumliegenden Ästen, Steinen und Blättern eine Schwelle. Diese überschreitet man bei Sonnenaufgang. Im Gepäck hat man lediglich etwas Wasser und eine Frage, die man für sich auf der Wanderung beantworten möchte. Nach Überschreiten der Schwelle lässt man sich von seiner Intuition leiten und wandert fastend durch die Natur. Alles kann eine Antwort bereithalten. Ziel ist es, mit klaren Antworten zurückzukehren. Außerdem soll man nach Möglichkeit ein Symbol, welches das Wesentliche zum Ausdruck bringt und nicht größer als eine Faust ist, finden. Bei Sonnenuntergang überschreitet man die Schwelle aus entgegengesetzter Richtung und beendet damit das Ritual. Nachdem Dr. Karlssons Ausführungen endeten, fasste ich alles noch einmal im Kopf zusammen.

Ich soll von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang mit einer Frage im Kopf, ohne etwas zu beißen, durch die Wildnis marschieren? »Ja nee, is klar!«, würde Atze Schröder da wohl sagen.

Da ich mir jedoch vorgenommen hatte, für alles offen

zu sein, entschied ich mich, auch diese auf mich zunächst befremdlich wirkende, Wanderung auszuprobieren. Mir war von vornherein klar, dass mir die Durchführung dieses Rituals nicht leicht fallen würde. Ich musste mich einen ganzen Tag nur mit mir selbst befassen, und das war für mich erfahrungsgemäß sehr schwierig. Ich war ein Typ, der sich nicht besonders gerne mit sich selbst beschäftigte. Ich lenkte mich lieber mit anderen Dingen von dem wirklich Wichtigen ab, von dem, was ich eigentlich angehen sollte. Auch die Angststörung hielt mich im Grunde davon ab, mein Leben zu leben.

Was mache ich denn jetzt beruflich? Was will ich generell überhaupt mit meinem Leben anfangen?

Das waren für mich sehr unangenehme Fragen, über die ich lieber gar nicht nachdachte, da es so kompliziert war, darauf die richtige Antwort zu finden. Dabei war es an der Zeit, sich diesen wichtigen Fragen zu stellen. Laut Dr. Karlsson war ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht bereit für die Wanderung. Er wollte mir mitteilen, wann meine Zeit gekommen war.

Zwei Wochen später schilderte Karsten, ein fünfunddreißigjähriger Ingenieur, der vor einem Jahr Vater eines Jungen geworden war, die Erlebnisse seiner Medizinwanderung, welche ihm sein behandelnder Therapeut aufgetragen hatte. Karsten war ein etwa 1,90 m großer Triathlet, mit kurzen, blonden Haaren und Brille. Seine gute Ausbildung wurde sofort durch seine gewählte Ausdrucksweise deutlich. Karsten litt an Depressionen. Seine Vorgesetzten und Kollegen luden alles auf ihn ab. Er gehörte zu der Spezies, die nicht »Nein« sagen können und kam mit seiner Verantwortung als Vater nicht zurecht.

Er erzählte so anschaulich von seiner Medizinwanderung, dass es vielen Zuhörern die Tränen in die Augen trieb. Er benutzte immer wieder Attribute wie *gigantisch* und *bewegend*, um seine Erfahrung zu beschreiben. Dabei

war er ein eher zurückhaltender Typ.

Das will ich auch. So möchte ich auch von meiner anstehenden Medizinwanderung erzählen.

Damit setzte ich mich mal wieder selbst unter Druck. »Du darfst das nicht erzwingen!«, sagte ich mir, doch meine Erwartungen waren durch Karstens Erzählungen bereits enorm gestiegen.

Eine Woche später sollte ich an der Reihe sein. Ich sei nun bereit für die Wanderung, teilte mir Dr. Karlsson am vorletzten Montag mit. Ich suchte mir den kommenden Freitag als Termin für meine Medizinwanderung aus. Danach hatte ich nur noch fünf Tage, dann würde ich entlassen werden. Ich hatte sicherlich Fortschritte gemacht. So hatte ich es geschafft, zu weinen und meine sensible Seite etwas mehr zu akzeptieren. Ich konnte mit meinen Panikattacken besser umgehen. Allerdings fehlte mir irgendwie immer noch ein Schlüsselerlebnis. Ich hatte mir mehr erhofft. Zwischenzeitlich hatte ich sogar das Gefühl, mir hätte diese Therapie bislang rein gar nichts gebracht. Ich setzte alle meine Hoffnungen in diese Medizinwanderung. Ich sehnte mich danach, dass ich anschließend ein anderer Mensch sein würde.

Hoffentlich werden meine Erlebnisse auch gigantisch.

Die Frage

Bevor es losgehen konnte, musste ich noch die Frage finden, die ich für mich beantworten wollte. Vier Tage hatte ich für die Auswahl der für mich richtigen Frage Zeit. Ich überlegte hin und her. Bis Donnerstagvormittag hatte ich einen Fragenkatalog erstellt. Jetzt musste ich nur noch die richtige auswählen.

Das kann ja wohl nicht so schwierig sein!

Ich hatte allerdings keine Idee, anhand welcher Kriterien ich die Frage auswählen sollte. Ich überlegte hin und her.

Wenn ich nicht die richtige Frage herausfinde, kann ich den ganzen Mist doch gleich vergessen! Ist doch eh alles Schwachsinn!

Ich war mir nicht einmal sicher, wie konkret oder allgemein die Frage formuliert werden sollte. Mein niedergeschriebener Fragenkatalog beinhaltete Fragen wie:

- Sind meine Symptome wirklich psychisch bedingt?
- Wie werde ich sie los?
- Wie werde ich meine Ängste los?
- Soll ich mich selbstständig machen?
- Wo liegt meine Leidenschaft?
- Wie gebe ich das übersteigerte Verantwortungsgefühl für meine Mutter und meine Schwestern ab?
- Was macht mich glücklich?
- Was will ich?
- Was brauche ich?

Donnerstagnachmittag, einen Tag vor meiner Wanderung, stand noch ein Termin bei meiner Therapeutin an.

Ich erhoffte mir, dass sie die für mich richtige Frage aus meinem Fragenkatalog auswählen würde. Sie leistete mir allerdings nicht einmal Hilfestellung. Weder erhielt ich eine Antwort auf die Frage, ob »Was will ich?« zu allgemein sei noch schloss sie die eine oder andere Frage für mich aus.

Wenn sie für mich schon keine konkrete Entscheidung treffen wollte, so könnte sie mir zumindest dabei helfen, meinen Fragenkatalog ein wenig zu reduzieren.

Meine Erwartungen wurden diesbezüglich allerdings in keiner Weise erfüllt. Ihre Aussagen blieben alle sehr vage.

Typisch Frau!

Frau Dreher entließ mich mit dem Vorschlag, mir vor dem Schlafengehen alle Fragen noch einmal durchzulesen und am nächsten Morgen dann eine Gewichtung zu treffen. Ich würde die richtige Frage schon finden.

Na, klar! Ich habe mir ja auch noch überhaupt keine Gedanken gemacht. So ein Mist!

Genervt verließ ich das Zimmer der Therapeutin. Kurz darauf fing die Männergruppe an. Dort stellte der Therapeut zufällig das Ritual der Medizinwanderung vor. Das war eine optimale Gelegenheit, das, was mich die ganze Zeit beschäftigte, noch einmal anzusprechen. Ich beschrieb mein Dilemma und äußerte meine Bedenken, die ich diesbezüglich hatte. Nämlich, dass die Wanderung ohne richtige Frage zum Misserfolg verdammt sei. Joachim beruhigte mich jedoch dahingehend, man könne auch ohne Frage losgehen, und dies sei keineswegs sinnlos. Tatsächlich ging es mir danach besser. Er hatte mir ein wenig den Druck genommen. Ich wäre wohl eh nicht zu einem Ergebnis gekommen.

Um ja nichts dem Zufall zu überlassen, informierte ich mich im Internet über den exakten Zeitpunkt des Sonnen-

auf- und Sonnenuntergangs. Ich wollte bestens vorbereitet sein. Es sollte nicht meine Schuld sein, wenn mir diese Maßnahme nicht helfen würde. Ich hätte dann einmal mehr alles in meiner Macht Stehende getan, damit die Wanderung sowie die Kur insgesamt erfolgreich werden. Ich müsste mir keinen Vorwurf machen. Sonnenaufgang: 6:42 Uhr, Sonnenuntergang: 19:50 Uhr.

Na klasse, sind ja nur 13 Stunden! Schade, dass ich nicht im Winter hier bin, dann wären es nur acht Stunden oder so. Andererseits wäre es dann kalt. Auch Scheiße! Irgendwie kann man mir aber auch nichts recht machen! Das wird schon super, morgen!

Was ist mein Weg?

Am Abend, bevor es losgehen sollte, konnte ich nicht besonders gut schlafen.
Was wird mich wohl morgen erwarten? Hoffentlich spielt das Wetter einigermaßen mit!

Die ganzen letzten Wochen war es sonnig und warm gewesen. Meist war nicht einmal eine Wolke am Himmel zu sehen. Allerdings fiel die Wettervorhersage für den Freitag nicht gerade rosig aus. Demnach sollte es zwischendurch schauern, was wohl nicht so angenehm sein würde. Allerdings sah es wirklich nicht nach Regen aus, und aufgrund des schönen Wetters der letzten Wochen konnte ich mir nicht vorstellen, dass es ausgerechnet am kommenden Tag regnen sollte.

Ich lag im Bett und las mir noch einige Male die von mir formulierten Fragen durch, bevor ich irgendwann einschlief.

Um 5:30 Uhr klingelte mein Wecker. Ich war schrecklich müde. Zunächst schaute ich auf den Zettel mit meinen Fragen, der auf dem Nachttisch lag. Ich fing an, diese zu gewichten, indem ich eine »eins« für die vermeintlich Wichtigste vergab, eine »zwei« für die Zweitwichtigste usw. Ich war noch so müde, dass ich diese Prozedur einfach nur hinter mich bringen wollte.

Was hatte der Therapeut der Männergruppe noch gesagt? Ich soll ruhig ohne Frage losmarschieren.

Also gewichtete ich einfach drauf los. Anschließend ging ich meine Entscheidung noch einmal durch, tauschte die Gewichtung zweier Fragen und sagte dann zu mir: »Dann mach ich mich mal fertig und danach auf den

Weg!«

Moment ... Weg? Plötzlich hatte ich meine Frage.

Was ist mein Weg? Ja, genau! Das soll meine Frage sein. Das fühlt sich richtig an.

Ich schrieb sie nieder und war erleichtert, die nun scheinbar richtige Frage gefunden zu haben. Trotz meiner Müdigkeit war ich zunächst guten Mutes. Ich stand auf, ging zur Fensterfront und zog den Vorhang auf. Es war noch stockfinster draußen. Ich machte die Balkontür auf und hörte schon den leichten Regen.

Das war ja klar! Die letzten Wochen hatten wir durchgängig gutes Wetter, und ausgerechnet heute regnet es.

Meine Stimmung schlug ganz schnell von »freudiger Erwartung« in »überhaupt kein Bock« um. Kurz überlegte ich, alles abzublasen. Allerdings nur für den Bruchteil einer Sekunde, denn mir war klar, dass ich das jetzt durchziehen würde. Ich sprang unter die Dusche.

Vermutlich ist es Zufall, dass ausgerechnet heute so beschissenes Wetter ist. Vielleicht aber auch Schicksal.

Ich war mir sehr unsicher, ob ich an so etwas wie Schicksal glauben sollte.

Ist es nicht vielmehr so, dass man sich dann auf das Schicksal beruft, wenn das Unwahrscheinliche mal eintritt? Nur weil die Wahrscheinlichkeit für das Eintreten eines bestimmten Ereignisses gering ist, bedeutet es nicht, dass es nicht eintreten kann. Es bedeutet eben nur, dass es eher unwahrscheinlich ist. Das habe ich doch in Statistik während meines Studiums gelernt. Es gewinnt auch immer mal wieder jemand den Lotto-Jackpot, obwohl die Wahrscheinlichkeit dafür bei eins zu einhundertvierzig Millionen liegt. Dass es regnet, ist lediglich Zufall, kein Schicksal. Oder doch nicht? Vielleicht soll es wirklich so sein. Vielleicht bin ich nur bei einem solchen Wetter in der Lage, meine Antworten zu finden. Also los jetzt! Das ist mein Wetter für heute!

Ich versuchte, das heiÙe Wasser zu genießen, bevor ich in die nasse Kälte ging. Doch wie so häufig fiel es mir schwer, im Hier und Jetzt zu bleiben. Meine Gedanken schweiften ständig ab.

Was wird mich heute wohl erwarten? Was ist, wenn mir das alles nichts bringt? Komm schon, dann hast du es wenigstens versucht!

Nur zögerlich verließ ich die Dusche. Ich liebte das heiÙe Wasser auf meinem Körper. Nachdem ich mich abgetrocknet hatte, fummelte ich zunächst meine Kontaktlinsen in meine aufgrund der Müdigkeit viel zu kleinen Augen. Danach zog ich mich an, fönzte mich und setzte eine Kappe auf. Ich verzichtete darauf, meine Haare zu stylen. Zum einen würde mich die Kappe ein wenig vor dem Regen schützen, zum anderen hatte ich einfach keine Lust, mich zu frisieren. Dann packte ich meinen Rucksack.

Na ja, eigentlich sollte ich nur etwas Trinkwasser mitnehmen. Aber EIGENTLICH könnte das Wetter auch besser sein.

Also packte ich neben einer Flasche Wasser, eine Jeans, ein paar Socken, ein Handtuch und eine Plastiktüte ein, um mich bei dem nassen Wetter vielleicht doch mal hinsetzen zu können, ohne dass mein Hintern klatschnass wurde. Außerdem nahm ich einige lose Blätter Papier sowie einen Kugelschreiber mit, um mir bei Bedarf Notizen machen zu können.

Ich zog meine Schuhe an, braune Sportschuhe von Adidas aus Wildleder, die ich in einer Mall in Seattle gekauft hatte. Blaue Sneaker, welche etwas weniger fest waren, verstaute ich ebenfalls mit viel Mühe in meinem eher kleinen Rucksack. Nur für den Fall, dass meine FüÙe nass wurden. Ich zog eine blaue Wind-Regenjacke an, die für derartige Anlässe ideal schien, band mir ein dickes graues Halstuch um, atmete noch einmal tief durch und schloss mein Zimmer ab.

»Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.«

- Joseph Joubert -

On Tour

Ich verließ die Klinik durch den Haupteingang, machte eine Neunzig-Grad-Drehung nach links und marschierte in Richtung Wald. Es war stockdunkel und nieselte in einer nervenden Regelmäßigkeit. Nach etwa dreihundert Metern bog ich rechts in einen schmalen mit Gras bedeckten Weg ab, zu dessen rechter Seite ein kleiner Tümpel lag. Hier schien mir die richtige Stelle für den Bau meiner Schwelle zu sein. Ich schaute mich nach entsprechendem Material um. Nachdem sich meine Augen ein wenig an die Dunkelheit gewöhnt hatten, entdeckte ich zu meiner Linken einen Stapel mit Ästen. Ich zog zwei knapp einen Meter lange Äste mit einem Durchmesser von etwa fünf Zentimetern heraus und legte sie hintereinander auf den Boden. Dann nahm ich noch einige kleinere herumliegende Stöcke und Blätter und verteilte sie auf den größeren Ästen, sodass die Schwelle etwas breiter wirkte. Dann war ich einigermaßen zufrieden. Außerdem verspürte ich wenig Lust, nasse Äste und Blätter anzufassen. Ich war müde, mir war kalt, und ich hatte Hunger.

Was machst du hier eigentlich? Ob man das bei dem Wetter als MEDIZINwanderung bezeichnen sollte? Wahrscheinlich bist du morgen todkrank! Was soll's? Los geht's!

Es war 6:41 Uhr. Eine Minute vor Sonnenaufgang. Ich stellte mich vor meine Schwelle und schloss die Augen. Ich versuchte, meine Sinne zu schärfen.

Achte auf alles, was du siehst, hörst, riechst, fühlst!

Ich ging meine Frage noch zwei, drei Mal im Kopf durch.

WAS IST MEIN WEG?

Ich hoffte auf eine Antwort, atmete tief durch und trat mit geschlossenen Augen über die Schwelle. Genau in diesem Moment wurde der Regen etwas stärker, was ich durch das plötzlich lauter werdende Prasseln des Regens auf den Blättern bemerkte. Ich stieß einen kleinen Lacher aus und dachte nur: *Na super! Das ist ja ein ganz tolles Omen! Ich ziehe das jetzt durch!*

Ich achtete noch einmal auf alle meine Sinne und sagte dann laut und deutlich: »Ich bin bereit!« Ich machte mich auf den Weg, um zu erfahren, was eigentlich mein Weg sei.

Nachdem ich zweihundert Meter gelaufen war, kam ich an die erste Weggabelung.

Links oder rechts, was sagt mir meine Intuition? Was ist eigentlich genau Intuition? Ist das nicht den Frauen vorbehalten? Irgendwie sagt mir gerade gar nichts irgendwas, also geh ich einfach mal rechts.

Ich wusste bereits vorher instinktiv, dass ich zunächst einmal die Stelle passieren würde, an der ich mein Todesritual abgehalten hatte. Also machte ich mich auf den Weg zur Argen.

Die Schnecke

Eine Schnecke kreuzte meinen Weg. Ich blieb einen Moment stehen und beobachtete sie. Ich bückte mich und näherte mich mit meinem Finger ihren Fühlern. Kurz bevor meine Finger sie berührten, zog sie sich in ihr Schneckenhaus zurück.

So geht es mir auch manchmal. Auch ich habe oft Angst. Diese Panikattacken rauben mir noch den letzten Nerv! Dabei ist die Ursache für die Angst der Schnecke realer. Meine Finger könnten für sie tatsächlich eine Gefahr darstellen.

Einige Sekunden später kroch sie wieder aus ihrem Haus und setzte ihren Weg fort.

Was würde passieren, wenn ich die Schnecke umdrehe?

Das probierte ich kurzerhand aus und drehte sie um 180 Grad. Nachdem sich die Schnecke von ihrem Schock erholt hatte, kam sie aus ihrem Schneckenhaus wieder heraus. Zunächst kroch sie in die entgegengesetzte Richtung, machte dann jedoch einen kleinen Schlenker und befand sich wieder auf ihrem ursprünglichen Weg.

Die Schnecke wurde durch ein Ereignis, in diesem Fall durch mich, aus der Bahn geworfen und schützte sich zunächst für einen Moment, indem sie sich in ihr Haus verkroch. Anschließend setzte sie jedoch ihren Weg unbeirrt fort. Bemerkenswert!

Es ist wichtig, dass man sich nicht so leicht von seinem Weg abbringen lässt. Das war tatsächlich eines meiner Probleme. Sobald sich mir ein Hindernis in den Weg stellte, neigte ich dazu, aufzugeben.

Mach es wie die Schnecke. Es ist okay, wenn man

Angst hat und sich dann mal zurückzieht, aber man muss sich auch wieder herauswagen und seinen Weg fortsetzen. Das ist zwar noch nicht exakt die Antwort auf die Frage, was mein Weg ist, aber dennoch eine wichtige Erkenntnis.

Falls nichts Bedeutenderes mehr geschah, konnte ich immerhin ein Schneckenhaus als Symbol mitnehmen. Das würde sich mit Sicherheit finden lassen.

So hatte ich bereits zu Beginn meiner Wanderung etwas, das ich erzählen konnte. Es fiel ein gewisser Druck von mir ab, der auf mir lastete, da ich unbedingt wollte, dass mir die Wanderung weiterhalf. Ich würde zumindest nicht ganz ohne Erkenntnis wieder zurückkehren. Es wäre ja auch zu blöd, wenn ich erzählen müsste: »Ich bin durch den Regen gelaufen, konnte es kaum erwarten, dass der ganze Mist vorbei ist, und das ist alles.«

Ich warf einen letzten Blick auf die Schnecke und setzte meinen Weg fort. Um zu der Stelle zu gelangen, an der ich das Todesritual durchgeführt hatte, musste ich die Argen mithilfe einer kleinen hölzernen Fußgängerbrücke überqueren. Auf der Brücke blieb ich stehen und schaute mir den Fluss an.

Ein Fluss geht auf die Reise

Aus dem kleinen, klaren, ruhigen Flösslein war ein deutlich breiterer, schlammiger Fluss geworden. Es hatte wohl die ganze Nacht geregnet. Ich ging weiter, und ein Lied schoss mir durch den Kopf, welches bei der Männergruppe immer gesungen wurde. Ich hatte allerdings nie mitgesungen. Mir war das immer zu blöd gewesen. Doch plötzlich fing ich leise an, dieses Lied zu trällern.

»Ein Fluss geht auf die Reise, stetig und leise. Ein Fluss geht auf die Reise, die Reise zum Meer. Mutter Erde trage mich, dein Kind bin und bleibe ich. Mutter Erde trage mich, trag mich zum Meer.«

An der Stelle angekommen, schaute ich mir alles noch einmal an. Ich mochte diesen Ort sehr, und er war selbst bei diesem Sauwetter immer noch schön. An einem solchen trüben, regnerischen Tag sieht halt alles ein wenig trostloser aus. Ich verweilte dort einige Minuten und rief mir noch einmal die Erfahrung des Todesrituals in Erinnerung. Außerdem sprach ich ein paar Worte mit meinem Vater.

Nach einigen Minuten ging ich wieder über die Brücke und stiefelte nun an der anderen Seite der Argen entlang, bis ich an eine Hauptstraße kam. Mal wieder eine Kreuzung. Ich schaute auf die Uhr. 8:05 Uhr.

Dann muss ich ja nur noch etwa zwölf Stunden durch die Pampa latschen. Kinderspiel!

Ich überquerte die Hauptstrasse und spazierte diese auf dem nebenher laufenden Fußweg einige hundert Meter

entlang, bis ein Schild auf einen nahe gelegenen Weiher verwies. Ohne zu zögern bog ich in den Wanderweg ein, der unmittelbar in einen Wald führte. Das hatte zwei entscheidende Vorteile: Zum einen verschwand ich aus dem Blickfeld der Autofahrer, die sich wahrscheinlich dachten, ich hätte nicht alle beisammen, da ich bei diesem Sauwetter wanderte, zum anderen boten mir die Bäume Schutz vor dem Regen.

Kurz nachdem ich den Wald betrat, fiel mir zu meiner linken Seite ein kleinerer Baum auf, der vom Wind beinahe entwurzelt worden war und sich deshalb schief an einen deutlich größeren Baum anlehnte. Der größere Baum hatte ihn vor dem Umfallen bewahrt.

Anlehnen – das würde ich manchmal auch gerne tun. Aber irgendwie bin ich immer der größere Baum, der, an den sich angelehnt wird. Einmal der kleinere Baum zu sein, würde mir gut tun.

Dann blickte ich zu Boden und bemerkte einen Ast, dessen Oberfläche das von Borkenkäfern typische Muster aufwies. Ich hob ihn auf. Er hatte genau die richtige Länge und Dicke für einen vernünftigen Wanderstock. Wenn ich mich schon selten an jemanden anlehnte, so sollte mich dieser Stock zumindest an diesem Tag ein wenig stützen.

Ich ging tiefer in den Wald hinein und sog die kühle, feuchte Waldluft ein. Ich mochte den Geruch des nassen Waldes.

Er fehlt mir

Der kurvenreiche Weg führte mich langsam weiter hinunter, bis ich den Weiher erblickte. Er war etwa zweihundert Meter lang und fünfzig Meter breit. Als ich wenig später das Ufer des Weihers erreichte, erblickte ich auf der gegenüberliegenden Seite einen großen Steg, auf dem sich zwei hölzerne Sitzbänke befanden. Dort wollte ich mich einen Moment ausruhen.

So ging ich im Nieselregen den Weiher entlang. Plötzlich musste ich an meinen Vater denken. In den letzten Wochen war ich eher wütend auf ihn gewesen. Zwar wusste mein Verstand, dass er für seinen Tod nichts konnte, doch konnte ich auch nichts gegen mein Gefühl unternehmen, und Gefühle sind wohl nie rational. Diesen Zorn verspürte ich schon lange, unterdrückte ihn jedoch, da man, so dachte ich, zum einen nicht wütend auf jemanden sein sollte, der verstorben ist, zum anderen liebte ich meinen Vater. Vor einigen Wochen am Bodensee wurde ich mir meiner Wut bereits bewusst. Bislang konnte ich diese jedoch nicht zulassen. Jetzt war das anders.

Wer sagt denn, dass man nicht auf jemanden wütend sein darf, den man liebt? Das schließt sich doch keineswegs aus.

Mit dem Zulassen dieses Gefühls wandelte sich mein Zorn augenblicklich. Mir wurde bewusst, dass mein Vater bis zu seinem Tod immer für mich da gewesen war. Ich dachte daran, als ich als dreijähriges Kind heimlich Schlafmittel trank, da ich dies so lecker fand. Mein Vater schaute während der Tagesschau nach, was ich in der Küche machte und zog die richtigen Schlüsse, als er mich dabei erwischte, wie ich mein Glas spülte. Meine Eltern

fuhren mich ins Krankenhaus, mein Magen wurde ausgepumpt, und ich war dem Tod noch einmal von der Schippe gesprungen. Hätte mein Vater nicht auf mich Acht gegeben, wäre mein Leben bereits damals zu Ende gewesen.

Ich dachte an die Situation, ich war ungefähr sieben Jahre alt, als mich beim Spielen im Wald ein Marder in die Hand gebissen hatte. Ich lief mit meiner blutenden Hand weinend zu meinem Vater. Der Verdacht lag nahe, dass das Tier Tollwut hatte. Die damalige Impfung hatte insbesondere für den Fall, dass ich mich nicht mit Tollwut infiziert hatte, sehr starke Nebenwirkungen, welche sogar tödlich sein konnten. Die Ärzte gaben meinen Eltern zehn Tage Bedenkzeit, da die erste von sechs Spritzen spätestens am zehnten Tag nach der Infektion gegeben werden musste.

Meine Eltern nahmen Verbindung mit einer befreundeten Tierärztin auf. Von ihr erfuhren sie, dass die erste Impfung nicht erst am zehnten, sondern spätestens am dritten Tag nach der Infektion fällig war. Meine Eltern entschieden sich letztlich für die Impfung, und ich lebe noch.

Eine weitere Kindheitserinnerung spielte sich vor meinem inneren Auge ab. Ich war acht oder neun Jahre alt und fiel mit meinem Fahrrad aufs Gesicht. Ich hatte schreckliche Schmerzen, mein Gesicht war abgeschürft, Blut floss aus meinem Mund. Ich rannte weinend nach Hause, wo mein Vater mich empfing. Er fuhr sofort mit mir ins Krankenhaus. Als ich beim Röntgen auf einen Plastikstift beißen musste, weinte ich vor Schmerzen, woraufhin mich die Krankenschwester anpflaumte, ich solle mich nicht so anstellen. Ich hatte furchtbare Schmerzen und war beileibe kein zimperliches Kind. Nach der Diagnose »Kiefergelenkbruch« wurde die Krankenschwester zuerst von meinem Vater, dann vom Arzt zu-

sammengestaucht.

Obwohl ich immer ein engeres Verhältnis zu meiner Mutter pflegte, war in diesen schlimmen Situationen vor allem mein Vater für mich da, tröstete mich, beruhigte mich und traf die richtigen Entscheidungen. Ich spürte neben Dankbarkeit, dafür, dass er Zeit seines Lebens immer für mich da war, bedingungslose Liebe gegenüber meinem Vater. Das alles konnte ich nun fühlen, nachdem ich mir die Erlaubnis für meinen Zorn gegeben hatte. Komisch ist das manchmal mit den Gefühlen. Mit Tränen in den Augen lief ich weiter.

Er fehlt mir so sehr!

Am Steg angekommen, holte ich die Plastiktüte aus dem Rucksack und benutzte sie als Kissen, um beim Sitzen keinen nassen Hintern zu bekommen. So hockte ich für einige Minuten dort, dachte nach und schaute auf die Regentropfen, die stetig auf die Wasseroberfläche des Weihers prasselten. Meine Hose und meine Schuhe waren bereits ein wenig durchnässt, und es war ziemlich kühl.

Nach einer Weile setzte ich meine Wanderung fort. Es ging leicht bergauf, und die Bäume boten nun wieder Schutz vor dem Regen. Auf meiner rechten Seite tat sich eine kleine Lichtung auf, an deren Ende sich ein Hochsitz befand.

Dort kann ich mich ein wenig hineinsetzen.

Ich stapfte durch das tiefe, nasse Gras. Das war eine ganz tolle Idee, wie ich ungefähr nach der Hälfte des Weges merkte. Waren meine Schuhe bisher lediglich etwas feucht, so waren meine kompletten Füße jetzt klatschnass. Dazu brach mein Wanderstock entzwei, als ich mich etwas zu stark auf ihn stützte. Die Borkenkäfer hatten ihm wohl zu sehr zugesetzt. Zu allem übel war der Hochsitz auch noch abgeschlossen. Also ging ich ohne Wanderstock und mit nassen Füßen weiter.

Liebe

Nach einiger Zeit erreichte ich die Hauptstrasse, die ich bereits zuvor an anderer Stelle überquert hatte. Hier bildete die Straße eine Brücke. Ich ging zunächst unter die Brücke und setzte mich ein wenig an die Böschung, welche mit Steinen gepflastert war. Dort war es wenigstens trocken. Ich zog meine Schuhe und Socken aus und massierte gerade ein wenig meine nassen Füße, als ich auf der anderen Seite des Baches das Wort »Love« erblickte, welches ein tiefsinniger Graffitikünstler dorthin gesprüht hatte.

Wäre das Wetter nicht so schlecht, hätte ich das nicht gesehen. Alles kann eine Antwort bereithalten. Aber was will man mir jetzt damit sagen? Liebe ist das Wichtigste im Leben? Selbst hier unter der Brücke gibt es Liebe?

Ich wusste es nicht, und irgendwie kam mir das alles gerade wieder ziemlich bescheuert vor. Deshalb zog ich mir meine Socken und Schuhe an und ging weiter. Wenig später entdeckte ich ein Hinweisschild, welches die Entfernung zur Klinik mit drei Kilometern bezifferte. Ich beschloss, den Weg Richtung Klinik einzuschlagen und mir etwas Trockenes anzuziehen. Kurz darauf hörte es auf, zu regnen.

Na endlich! Das wird auch Zeit! Hoffentlich bleibt es jetzt so, dachte ich noch in meiner jugendlichen Naivität.

Als ich an der Klinik ankam, war es 10:45 Uhr. Ich zog mir Schuhe und Socken aus und ging ins Bad, wo ich meine Hose föhnte. Ich wollte nicht noch eine Hose versauen, und diese war nur bis zu den Knien nass. Außerdem war die heiße Luft des Föhns wirklich angenehm.

Zwanzig bis dreißig Minuten dauerte mein Aufenthalt, dann machte ich mich ein wenig widerwillig erneut auf den Weg. Immerhin regnete es nicht mehr.

Diesmal wanderte ich in Richtung Moor, welches sich in der Nähe der Klinik befand. Landschaftlich war das Moor eine Aneinanderreihung von Feldern, welche durch kleine Baumgruppen, Bäche und Tümpel hin und wieder unterbrochen wurden. Bereits nach einigen Minuten machte ich an einer Bank halt. Meine Füße schmerzten ein wenig. Dieses Wandern war ich nicht gewöhnt. Ich benutzte wieder die Tüte als Sitzkissen, da die Bank noch nass war. Mittlerweile war es fast Mittag und deutlich wärmer.

So saß ich für einige Minuten auf der Bank und schaute in die Ferne. Ich versuchte, einfach mal zu genießen, dass ich da war. Wer das schon einmal ausprobiert hat, weiß, wie schwer das ist. Mein Magen meldete sich zu Wort. Ich hatte Hunger. Einfach nur da zu sitzen, war irgendwie nicht so spannend. Ich konnte das nicht. Also stand ich auf.

So lief ich Meter um Meter durch das Moor. Irgendwann ging zu meiner rechten Seite ein kleiner Weg ab. Ich marschierte ihn einige Meter entlang, bis ich einen Bienenstock erblickte. Ich dachte an den Film »My girl«, bei dem ein Junge durch eine Vielzahl Bienenstiche starb und drehte wieder um. So wollte ich nicht enden. Wenig später stieß ich auf eine Hauptstraße, die ich mehrere Minuten entlangwanderte, bis auf der linken Seite ein Pfad in einen Wald führte.

Weg zum Glück

Da ich wenig Lust hatte, meinen Weg noch länger an dieser doch recht befahrenen Straße fortzusetzen, entschied ich mich, diesen Weg einzuschlagen. Mittlerweile taten meine Füße ziemlich weh, sodass ich mich nach einer Sitzgelegenheit umsah, doch erst eine halbe Stunde später sollte ich eine alte Bank finden. Hinter dieser Bank lagen mehrere Äste auf dem Boden, die, wie mein zerbrochener Wanderstock, die typischen Spuren von Borkenkäfern aufwiesen. Ich suchte mir den für mich passenden aus und hatte somit einen neuen Halt. Jetzt fiel mir das Wandern wieder etwas leichter.

Wenig später sah ich am Wegesrand Klee wachsen. Das könnte auch von Bedeutung für meine Wanderung sein. Schließlich galt fünfblättriger Klee als Glücksbringer. Ich schaute mir den Klee auf der Suche nach einem fünfblättrigen Kleeblatt genauer an.

Das wäre etwas, jetzt ein solches Blatt zu finden!

Plötzlich fiel mir auf, dass die Blätter herzförmig waren.

Folge deinem Herzen, und du findest deinen Weg zum Glück. Mensch, wenn das nicht tiefsinnig ist. Ich bin ja heute wirklich in Topform!

Ich pflückte ein Blatt und verstaute es im Rucksack. Das konnte ich als Symbol vorzeigen. Dazu hatte ich eine Erklärung vorzuweisen, welche die anderen wohl beeindrucken würde. Ich grinste zufrieden vor mich hin. Ein Schneckenhaus hatte ich immer noch nicht gefunden.

Wenn ich eines entdecke, muss ich mich zwischen Kleeblatt und Schneckenhaus entscheiden. Muss ich? Wir werden sehen!

Ich ging weiter, bis aus dem Waldweg ein Feldweg wurde. Mittlerweile blieb ich an Weggabelungen nicht mehr stehen, sondern spazierte einfach drauf los und hoffte darauf, dass das meine Intuition war, die nun die Entscheidungen traf. Nach etwa drei Kilometern kam ich in ein kleines Dorf. Ich setzte mich am Rand des Dorfes mal wieder auf eine Bank und beobachtete einige Kühe auf einer Weide. Das Paar Schuhe, das ich mir nach dem kurzen Zwischenstopp in der Klinik angezogen hatte, war nun ebenfalls nass. Zwar regnete es nicht mehr, doch stapfte ich immer wieder über mit hohem Gras bewachsene Wege. Ich schaute zum Himmel und bemerkte, dass dieser sich wieder merklich verdunkelt hatte. Mittlerweile war es 14:00 Uhr. Da ich im Falle eines erneuten Regenschauers gerade ziemlich ungeschützt dasaß, machte ich mich wieder auf den Weg.

An der nächsten Weggabelung blieb ich stehen und achtete mal nicht auf meine Intuition, da ich keine Ahnung hatte, wie weit ich inzwischen von der Klinik entfernt war. Laut Wegweiser waren es etwa elf Kilometer. Da ich irgendwann wieder in der Klinik ankommen wollte, entschied ich mich, in diese Richtung zu gehen. Ich wollte mich zwar nicht auf direktem Wege dorthin begeben, aber zumindest mal wieder grob diese Richtung einschlagen.

Es ging leicht bergauf. Ich befand mich auf freiem Feld ohne Aussicht auf Schutz vor Regen. Ich kam an einen kleinen Bach, über den eine kleine, hölzerne Brücke führte, als es wieder anfang zu regnen. Ich beschleunigte meinen Schritt, doch ich musste noch eine halbe Stunde durch den stärker werdenden Regen laufen, ehe ich eine Bank erreichte, die unter einer großen Eiche stand. Ich legte mich auf den hölzernen Untergrund, zog Schuhe und Socken aus und massierte erneut meine Füße, die inzwi-

schen höllisch schmerzten. Ich schloss die Augen und versuchte, zu entspannen.

Meine innere Unruhe trieb mich jedoch nach kurzer Zeit weiter an. Ich bemühte mich kurz, ihr zu widerstehen, gab ihr jedoch nach einigen Minuten nach und wanderte weiter durch den Regen.

Erleuchtung

Nach einiger Zeit erreichte ich wieder ein kleines Dorf. Hier stand eine Kapelle. Leichter Nieselregen umhüllte sie. Ich bin zwar nicht der Kirchengänger, entschloss mich dennoch dazu, hineinzugehen.

Vielleicht bringt mir das ja was. Außerdem ist es dort trocken.

Die Kapelle war klein und menschenleer. Vorne stand hinter einem Gitter eine Jesusfigur, welche bis an die Decke ragte. Davor umrahmten brennende Kerzen einen kleinen Altar. Ich setzte mich auf eine der sechs hölzernen Bänke, die vor dem Altar in Zweierreihen aufgebaut waren, faltete meine Hände und bat Gott darum, dass mir diese Wanderung sowie der gesamte Kuraufenthalt helfen und es mir anschließend deutlich besser gehen möge.

Abschließend sprach ich noch folgende Worte: »Lieber Gott, bitte schenke mir auf diesem Weg, auf dieser Wanderung Erleuchtung. Lass das alles nicht umsonst sein! Amen.«

Just in dem Moment als ich die Kapelle verließ, kam tatsächlich zum ersten Mal an diesem Tag die Sonne heraus. Ich vermag heute nicht mehr zu sagen, ob es genau in diesem Moment aufhörte, zu regnen oder ob es weiterhin leicht nieselte, aber das ist unwichtig. Ich hatte Gott um Erleuchtung gebeten, und die Sonne war wenig später herausgekommen.

Ich lachte kurz auf und sagte: »So war das eigentlich nicht gemeint mit der Erleuchtung.«

Wenig später war die Sonne auch schon wieder hinter dunklen, schweren Wolken verschwunden.

Die Straße, die ich anschließend entlangging, verlief bergab aus dem Dorf heraus. Auf der rechten Seite der Straße stand eine kleine Baumgruppe. Eine Stelle sah aus, als wäre durch das Wachstum der Bäume eine kleine Höhle entstanden. Ich ging hinein, schaute auf den Boden und entdeckte zwei leere Schneckenhäuser. Ich steckte sie beide ein und ging weiter. Nach einigen hundert Metern erreichte ich eine Hauptstraße. Ich entschied mich links, Richtung Klinik, zu gehen.

Meine Füße taten höllisch weh. Aber ich machte es wie der Duracell-Hase und lief, lief und lief. Nach etwa sieben Kilometern weiterem Fußmarsch führte eine Straße wieder Richtung Moor. Froh, die Hauptstraße endlich verlassen zu können, bog ich dort ein. Ich sah zwei Rehe, doch hatte ich inzwischen kein Auge mehr für die Natur. Meine Füße brachten mich um. Zudem schmerzten inzwischen auch meine Beine und mein Rücken.

Ich setzte mich erneut für einige Minuten auf eine Bank und ruhte mich ein wenig aus. Die Tüte benutzte ich inzwischen nicht mehr als Sitzkissen. Ein nasser Arsch interessierte mich nicht länger. Trotz der Schmerzen konnte ich nicht lange sitzen bleiben. Ich hatte den Drang, immer weiter zu laufen. Außerdem hatte ich noch einige Kilometer vor mir, auch wenn bis zum Sonnenuntergang noch ein paar Stunden Zeit waren. In der Ferne bemerkte ich bedrohlich schwarze Wolken.

Hoffentlich ziehen sie vorbei!

Um dem Regen wenigstens einmal kurz zu entkommen, verließ ich den Pfad und lief nun mitten durch einen kleinen Wald. Als ein Eichhörnchen einen durch Mark und Bein gehenden Schrei ertönen ließ, erinnerte ich mich an die Hinweisschilder, die das Verlassen der Wege im Moor untersagten. Normalerweise war ich nicht der Typ, der sich an jede Regel hält. In diesem Moment beschlich mich allerdings ein ungutes Gefühl. Ich sollte die Natur heute besonders achten. Das Eichhörnchen fühlte sich

offenbar gestört. Also stolperte ich aus dem Wald in den leichten Regen hinein. Die dunklen Wolken waren ein ganzes Stück näher gekommen. Es sah nun nicht mehr so aus, als könnten sie noch vorbeiziehen.

Das wäre ja auch zu schön gewesen.

Ich ließ den Wald hinter mir und befand mich nun auf freiem Feld. Ich vernahm das erste Donnergrummeln und beschleunigte meinen Schritt trotz immer stärker werdender Schmerzen in Füßen, Beinen und Rücken. Kurz darauf fing es an, wie aus Kübeln zu gießen, zu blitzen und zu donnern.

Würde mich nicht wundern, wenn mich der Blitz trifft! Mann, ist das Scheiße!

Es waren noch etwa vier Kilometer bis zur Klinik. Ich musste mich erneut umziehen, wollte ich nicht krank werden. Nach einer Dreiviertelstunde kam ich völlig durchnässt in der Klinik an. Mir tat alles weh.

Jetzt duschen, was essen und dann ab ins Bett! Nein, das werde ich nicht tun!

Es war 17:20 Uhr, und ich hatte den größten Teil hinter mir. Ich zog meine nassen Sachen aus, trocknete mich ab und setzte mich kurz auf mein Bett. Nachdem ich mir trockene Klamotten angezogen hatte, warf ich einen Blick aus dem Fenster. Der Himmel war nicht mehr ganz so schwarz, aber es regnete immer noch.

Komm schon, die zwei Stunden schaffst du jetzt auch noch.

Das Ende naht

Ich gönnte mir einen letzten Blick auf die auf meinem Schreibtisch liegenden Erdnüsse, stieß einen tiefen Seufzer aus und verließ widerwillig mein Zimmer. Draußen angekommen, blieb ich stehen und überlegte, wohin ich nun gehen sollte. Ich entschied mich, noch einmal den Ort aufzusuchen, an dem ich mein Todesritual abgehalten hatte. Jeder Schritt schmerzte, mittlerweile humpelte ich richtig. Aber ich biss auf die Zähne.

Es ist nicht mehr lang!

An der Stelle, an der ich vor etwa zehn Stunden die Schnecke beobachtet hatte, blieb ich stehen. Ich schaute mich ein wenig um und entdeckte in unmittelbarer Entfernung ein kleines Schneckenhaus. Das würde ich auch noch mitnehmen. Ich packte es in meinen Rucksack und humpelte weiter Richtung Argen.

Der Fluss führte noch mehr Wasser als am Morgen. Ansonsten sah alles unverändert aus. Ich ließ meine Medizinwanderung bis dahin in Gedanken noch einmal Revue passieren. Ich war froh, dass es bald vorbei war. Ich hatte mit der Medizinwanderung bereits innerlich abgeschlossen und wollte nur noch die restliche Zeit bis Sonnenuntergang herumkriegen. Ich hing meinen Gedanken nach, als ich auf dem Boden einen Stein erblickte. Er war graubraun und wies eine mehr oder weniger viereckige Form auf. Meine Aufmerksamkeit galt allerdings den weißen Linien, welche mal schmaler, mal breiter durch den Stein verliefen. Die breiteste Linie lag ziemlich genau in der Mitte des Steins. Diese Linien überschnitten sich an zahlreichen Stellen. Für mich sahen diese Überschneidungen aus wie Kreuzungen, die Linien wie Straßen, Wege.

Wie lautete noch meine Frage? Was ist mein Weg?

Die Antwort auf diese Frage fand ich in diesem Stein.

Wenn die breite Linie in der Mitte meinen Weg widerspiegelt, so kann ich an einer der zahlreichen Kreuzungen immer wieder dorthin zurückkehren. Es ist gar nicht so schlimm, wenn ich zwischendurch von meinem Weg abweiche. Ich komme immer wieder dorthin zurück. Wichtig ist nur eines: Ich muss einfach nur losgehen. Es gibt keinen falschen Weg, sondern höchstens Umwege!

Das war die bedeutendste Erkenntnis des Tages. Ich tat mich so schwer mit Entscheidungen. Ich hatte große Angst, die falsche zu treffen, deshalb schob ich die wichtigen Entscheidungen einfach beiseite.

Es ist allerdings besser, hin und wieder eine vermeintlich falsche Entscheidung zu fällen als gar keine. Dann machte ich eben einen kleinen Umweg, wenigstens bin ich gegangen. Nur so konnte ich herausfinden, welcher Weg der richtige für mich ist. Dieser Stein sollte das Symbol meiner Medizinwanderung sein.

Ich blieb noch einige Minuten, war erleichtert, zufrieden und gleichzeitig unglaublich erschöpft. Dann machte ich mich auf den Rückweg. Ich ging sehr langsam, da ich noch ein wenig Zeit herumkriegen musste. Etwa zwanzig Minuten vor Sonnenuntergang erreichte ich meine Schwelle. Es hatte aufgehört zu regnen. Ich wollte duschen, essen und dann ins Bett gehen. Ich schaute ununterbrochen auf die Uhr. Nach einigen Minuten entschied ich, dass es wohl nicht auf fünf Minuten ankommen würde, stellte mich vor meine Schwelle, schloss die Augen und ging zurück in die »reale Welt«.

Noch etwa fünfhundert Meter zurück in die Klinik, und ich hatte es geschafft.

Ich habe dieses Ritual bei diesem Sauwetter durchgezogen! Das war mein Wetter für heute!

Erlösung

Endlich in meinem Zimmer angekommen, stopfte ich mir erst einmal ein paar kleine Frikadellen in den Mund, die auf dem kleinen Essenswagen in meinem Zimmer standen. Die Mitarbeiter des Speisesaals hatten mir Brot, etwas Aufschnitt, einen großen gemischten Salat, kleine Frikadellen und Fruchtetee auf mein Zimmer gebracht. Ich hatte an die vierzig Kilometer zurückgelegt und jede Menge Kalorien verbrannt. Aufgefüllt hatte ich meine Kalorienspeicher nicht. Ich war noch nie so viel gelaufen und merkte erst jetzt so richtig, welchen großen Hunger ich hatte und wie groß die Schmerzen an Füßen, Beinen und Hüfte wirklich waren.

Kauend tauschte ich meine Klamotten gegen etwas Bequemes. In Jogginghose, Kapuzenpulli und Badelatschen machte ich mich auf den Weg zum Zimmer des Pflegedienstes. Ich musste mich noch zurückmelden.

Zufällig hatte Joachim, der Therapeut der Männergruppe gerade Dienst. Er bat mich um eine kurze Zusammenfassung meiner Medizinwanderung. Ich hatte überhaupt keine Lust dazu, wollte nur duschen und dann ins Bett gehen. Deshalb war ich sehr kurz angebunden. Außerdem wollte ich das Erlebte zunächst ein wenig wirken lassen.

Ich bezog mich hauptsächlich aufs Wetter.

»Es war schon hart bei diesem Mistwetter. Man konnte ja nirgendwo lange sitzen und deshalb bin ich extrem weit gelaufen. Jetzt tut mir alles weh. Ich bin zweimal zur Klinik zurückgekehrt, um mich umzuziehen, auch wenn das vielleicht nicht Sinn der Sache war.«

»Das war absolut in Ordnung. Selbstfürsorge ist ganz wichtig. Sie haben auf sich Acht gegeben und das kann niemals verkehrt sein. Im Übrigen hätten viele Leute diese Medizinwanderung bei dem Wetter abgebrochen. Wie war es denn sonst für Sie?«

»Anstrengend.«

»Haben Sie denn Ihre Antworten bekommen?«

»Schwer zu sagen. Ich denke schon, aber ich möchte das alles erst einmal sacken lassen.«

»Das verstehe ich. Die Schwelle haben Sie abgebaut, oder?«

»Ehrlich gesagt nicht, aber sie stört doch niemanden.«

»Das sollten Sie noch schnell machen. Damit wird das Ritual vollständig abgeschlossen. Es ist Ihre Schwelle, die kein anderer nutzen sollte.«

Ich verstand nicht genau, was Joachim meinte. Ging er davon aus, dass jemand anders zufällig über die Schwelle trat und sich dann in einer Art Parallelwelt befindet? Was für ein Blödsinn. Aber wenn der Abbau aus irgendwelchen Gründen wichtig ist, wollte ich als vorbildlicher Patient selbstverständlich auch dieser Empfehlung nachkommen.

Ich humpelte noch einmal nach draußen und erledigte auch das. Danach verschwand ich endlich unter der Dusche. Das tat gut.

Jetzt werde ich gleich ins Bett fallen und dann tief und fest schlafen!

Bevor ich ins Bett ging, räumte ich die Symbole aus dem Rucksack und legte sie auf den Schreibtisch: Drei kleine Schneckenhäuser, das Kleeblatt und meinen Stein. Anschließend legte ich mich ins Bett, machte das Licht aus und versuchte zu schlafen.

Obwohl ich mich nicht bewegte, tat mir alles weh. Noch nie hatten meine Füße und Beine dermaßen geschmerzt. In Gedanken ging ich die Wanderung immer

wieder durch. Irgendwann wurde ich von meiner Müdigkeit übermannt und schlief ein. Ich träumte wirres Zeug und schlief sehr unruhig. Zwischendurch wurde ich von meinen schmerzenden Muskeln geweckt.

Regina

Am nächsten Morgen fühlte ich mich wie gerädert, war aber auch ziemlich hungrig. Meine Füße taten zwar immer noch weh, allerdings war der Schmerz kein Vergleich zum gestrigen Tag. Der Schmerz in meinen Beinen war normalem Muskelkater gewichen. Meine rechte Hüfte war jedoch immer noch lädiert. Mein Wanderstock hatte hauptsächlich die linke Seite entlastet.

Beim Frühstück erzählte ich nur oberflächlich von meiner Wanderung. Meine Tischnachbarn waren zwar neugierig, allerdings war mir nicht danach, alles detailliert zu berichten, wusste ich doch, dass ich meine Erlebnisse während der Kerngruppe, im Einzelgespräch mit meiner Therapeutin und in der Chefarztgruppe noch zum Besten geben musste. Ich wurde für mein Durchhaltevermögen bewundert, da ich die ganze Geschichte trotz Sauwetter zu Ende gebracht hatte. Ich muss zugeben, dass ich auch ein wenig stolz auf mich war.

Nach dem Frühstück warf ich mich, bewaffnet mit meinem Laptop und einem Buch, auf eine Couch im Foyer. Das Mittagessen ließ ich aus, da Eintopf nicht mein Fall war. Stattdessen aß ich Chips, Kekse und Schokolade. Das darf ja auch einmal sein.

Das Wetter hatte sich übrigens über Nacht wieder gebessert. Keine Spur mehr von Regen. Als mir das bewusst wurde, lächelte ich müde und schüttelte den Kopf. Auch die kommenden Tage war es wieder warm und sonnig. Wenn ich im Nachhinein so darüber nachdachte, fragte ich mich wieder: Zufall oder Schicksal? Ich meine, wie wahrscheinlich ist es, dass man innerhalb von mehreren

Wochen voller Sonnenschein nur einen einzigen regnerischen Tag erwischt? Sowohl vorher als auch nachher war das Wetter super. Wäre am Freitag ein Wetterwechsel eingeläutet worden, wäre das noch etwas anderes gewesen. Konnte das noch Zufall sein?

Selbstverständlich. Vielleicht war es aber auch genau mein Wetter. Vielleicht hatte sich mein Unterbewusstsein diesen Tag ausgesucht, weil ich im Wetterbericht bereits gesehen hatte, dass das Wetter an diesem Tag nicht so berauschend sein sollte und ich insgeheim wusste, dass ich den Regen brauchte. Sicherlich wäre die Medizinwanderung anders verlaufen, hätte die Sonne geschienen. Was ich auch weiß, ist, dass es sich schön anfühlt, wenn man so wichtig sein soll, dass es nur für dich an diesem Tag regnet.

Ich verbrachte den Samstag auf der Couch, spielte ein wenig Online-Poker, surfte im Internet, las und leckte meine Wunden. Ich fragte mich, was mir die Medizinwanderung wirklich gebracht hatte. Ich hatte sicherlich wichtige Erkenntnisse erlangt, aber ich fühlte mich nicht anders. Irgendwie hatte ich erwartet, ich wäre danach wie neugeboren. Aber so war es nicht. Ich war immer noch der Alte, und das konnte ja nun wirklich nicht der Sinn der Sache sein. Trotz bedeutender Erkenntnisse konnte ich keine Superlative wie *gigantisch* benutzen, um meine Erfahrungen zu beschreiben. Vermutlich war ich auch einfach nicht der Typ dafür. Ich war diesbezüglich eher vorsichtig, was mich wohl davor schützte, in ein tiefes Loch zu fallen, sollte sich später herausstellen, dass trotz dieser gigantischen Erfahrungen die Welt keineswegs rosarot war.

Nachmittags setzte sich eine junge Frau mit ihrem Laptop auf das Sofa neben mich. Wir kannten uns vom Sehen, hatten jedoch keine Therapie zusammen. Sie war

höchstens 1,60 Meter groß, schlank und hatte ein hübsches Gesicht. Ich konnte ihr Alter nur sehr schwer schätzen. Sie konnte dreißig oder auch vierzig sein.

Sie machte es sich auf der Couch bequem und surfte im Internet. Irgendwann fragte sie mich, wie lange ich schon in der Klinik sei. Wir kamen ins Gespräch. Ihr Name war Regina. Sie war genauso lange da wie ich und fuhr ebenso am kommenden Donnerstag wieder nach Hause. Als ich ihr mitteilte, ich hätte das Gefühl, mir würde noch etwas fehlen, entgegnete sie, dass es ihr ebenso ginge.

Es stellte sich heraus, dass wir wegen der gleichen Problematik dort waren. Sie wusste direkt, was ich meinte, als ich ihr sagte, mir sei manchmal komisch im Kopf. Manchmal würde jemand in meinem Kopf für den Bruchteil einer Sekunde eine Lampe aus und direkt wieder anknipsen.

Es war, als hätte ich eine Seelenverwandte getroffen. Das Gespräch mit ihr tat mir richtig gut. Wir unterhielten uns über unsere Symptome, vor allem aber über unsere Reaktionen darauf. Wie wir wieder beim Arzt saßen, uns selbst irgendwie schämten, trotzdem aber ziemlich sicher waren, wir seien ernsthaft krank. Ich war froh, genauso eine *Beklopte* in diesen letzten Tagen noch getroffen zu haben. Das eigene Verhalten von jemand anderem geschildert zu bekommen, war, als halte man sich einen Spiegel vor. Es war erschreckend, aber vor allem amüsant. Wir lachten viel und vereinbarten, uns demnächst noch einmal auszutauschen.

Mehr und mehr hatte ich das Gefühl, ich hätte mich tatsächlich verändert. Aber irgendwie fehlte noch etwas ganz Wichtiges. Ich wusste nur nicht, was.

»Du sollst dich der Sonne zuwenden, nicht
dem Schatten.«

- Friedrich Nietzsche -

Lauf des Lebens

Am kommenden Tag ging ich gegen 10:00 Uhr frühstücken. Sonntags war der einzige Tag, an dem ich ausschlafen konnte und es gab Brunch. Während des Frühstücks traf ich Alfred, einen Mann wie ein Baum, Anfang vierzig, ehrlich, bodenständig. Ich kannte ihn aus der Männergruppe und vom Raucherpavillon. Alfred hatte sich in den letzten Wochen extrem geändert. Ich lernte ihn als einen dieser Miesepeter kennen, die immer mit mürrischem Gesicht herumliefen und alles schlecht machten. Im Gegensatz zu den anderen Nörglern, machte Alfred auch vor den Therapeuten keinen Hehl daraus.

»Ich hab' überhaupt keinen Bock auf den ganzen Kram. Ich glaube, der Scheiß bringt mir sowieso nichts.«

Das waren seine Worte bei meinem ersten Besuch der Männergruppe. Mittlerweile war er ein anderer Mensch. Er lächelte viel, suchte das Gespräch mit anderen Patienten, wirkte offener und optimistischer. Alfred würde noch zwei Wochen länger in der Klinik bleiben, hatte jedoch schon wichtige Entscheidungen getroffen, wie er mir kürzlich berichtete. Er wollte seinen Beruf als Heizungsbauer an den Nagel hängen und im Bereich der therapeutischen Arbeit Fuß fassen. Außerdem hatte er sich entschlossen, seine lieblose Beziehung zu beenden. Durch diese mit weitgehenden Veränderungen einhergehenden Entscheidungen schien von Alfred eine enorme Last abgefallen zu sein. Er wirkte sichtlich gelöst.

Da auch er in Kürze eine Medizinwanderung machen wollte, war er sehr neugierig darauf, wie es mir ergangen war. Das Erlebnis mit der Erleuchtung wusste ich bislang

nicht so richtig einzuordnen. Als ich Alfred davon erzählte, machte ich mich ein wenig lustig darüber. Alfred aber beneidete mich um dieses Erlebnis.

»Das ist ja der Hammer. Da würde ich bald wieder gläubig werden, wenn mir das passiert wäre.«

Dass ausgerechnet er so redete, überraschte mich zutiefst. Ich hatte eigentlich erwartet, er würde mit mir darüber lachen.

Auch meine Therapeutin, der ich einen Tag später davon berichtete, schlug in die gleiche Kerbe. »Eine größere Erleuchtung hätte Ihnen doch nicht zuteil werden können. Es gibt kein helleres Licht, keine größere Erleuchtung als die Sonne.«

Heute betrachte ich das Ganze aus einer anderen Perspektive. Ich möchte einfach glauben: Die Sonne ging extra an diesem regnerischen Tag, genau an dem Ort, zu dieser Zeit für mich auf. Hört sich doch wunderbar an und das ist das Entscheidende: Dass es mir ein gutes Gefühl gibt. Und wer kann mir das Gegenteil beweisen?

Nach dem Frühstück ging ich ins Fitnessstudio und absolvierte ein kleines Krafttraining. Anschließend wollte ich joggen gehen. Ich nahm mir spontan vor, allein und ohne Handy zu laufen.

Voller Selbstvertrauen lief ich mit meinem iPod im Ohr los. Ich fühlte mich gut, ich vertraute meinem Körper. Eines meiner großen Ziele war, dass ich meinem Körper wieder mehr zutraute. Dieses Ziel hatte ich offensichtlich erreicht.

Mein iPod spielte das Lied von *Ich und Ich* - »So soll es bleiben«. Dieses Lied hatte für mich bereits seit Beginn der Kur eine große Bedeutung. Es strahlte eine Sehnsucht nach dem *einen Moment* aus, an dem alles *endlich richtig* ist. Diese Sehnsucht verspürte ich auch in mir. Ich hatte dieses Lied viele Male gehört. Plötzlich schossen mir Tränen in die Augen.

»So soll es sein, so kann es bleiben.«

Genau das fühlte ich in diesem Moment.

»Wann ist es endlich richtig, wann macht es einen Sinn?«

In diesem Moment erschien mir alles richtig. Ich hatte dieses unbeschreibliche Gefühl, dass alles einen Sinn ergibt. Ich hatte das Gefühl, dass alles, was geschehen ist, mich genau zu diesem Moment führen sollte. Es erschien mir richtig, gerade dort, in diesem Moment, zu laufen und dabei dieses Lied zu hören. Tränen liefen über meine Wangen. Ich wusste nichts damit anzufangen. Ich war ... glücklich!

Ich lief, freute mich, war gerührt. Ich fühlte mich toll. Ich verschwendete keinen Gedanken an mein Handy und lief ohne Angst.

Hey, du bist toll so, wie du bist!

Ich akzeptierte mich in diesem Moment voll und ganz und liebte mich mit all meinen Stärken und Schwächen. Ich war zufrieden mit mir, war mit mir im Reinen. Ich konnte mich so annehmen, wie ich war. Es war ein schönes Gefühl. Es war, als hätte sich soeben das letzte Puzzleteil eingefügt, das mir noch gefehlt hatte, um das Gesamtbild zu erkennen, um endlich zu verstehen. Der Kampf war vorbei.

Ich muss ein toller Mensch sein. Ich habe eine Freundin, die mich über alles liebt, eine Mutter, fünf Schwestern, tolle Freunde. Sie alle werden immer hinter dir stehen. Sie alle unterstützen und lieben dich, weil du so bist, wie du bist.

Ich wusste plötzlich, dass dieser ganze Aufenthalt alles andere als umsonst war. Frau Dreher, Dr. Karlsson, all die Therapeuten, das Pflegepersonal, Dr. Markus, die Gespräche mit den anderen Patienten, die Zeit, die ich mich mit mir selbst beschäftigt hatte – das Zusammenspiel von all dem hatte mir geholfen, das zu erkennen. Ich war dankbar. Selbst Dieter gegenüber, der mich so genervt hatte, ver-

spürte ich Dankbarkeit. Durch ihn hatte ich erkannt:
»Hey, ich bin erwachsen!«

Für mich ist Dieter nur meinetwegen hier gewesen. Und auch ich werde mit dazu beigetragen haben, dass sich einige hier weiterentwickelt haben und so wie ich die nächste Entwicklungsstufe erreichen. Alles im Leben ist ein großes Zusammenspiel, alles hat Wechselwirkungen. Damit hat unser Leben bereits eine große Bedeutung.

Noch vor einem Tag zweifelte ich an dem Sinn der ganzen Therapie. Doch in diesem Moment wusste ich, dass nichts mehr so sein wird, wie zuvor. Ich war mir sicher, erkannt zu haben, was für mich wirklich zählt.

»Wann ist es endlich richtig, wann macht es einen Sinn? Ich werde es erst wissen, wenn ich angekommen bin!«

Jetzt, in diesem Moment war ich angekommen. Ich wusste es, und es fühlte sich toll an.

»There is a difference between knowing
the path and walking the path. «

(»Es reicht nicht aus, den Weg zu
kennen, man muss den Weg auch beschrei-
ten. «)

- Morpheus in »The Matrix« -

Abschied

Die letzten drei Tage wollte ich genießen. Schließlich hatte ich meine Ziele erreicht und konnte alles ganz entspannt angehen. Ich nahm langsam Abschied vom Klinikalltag. Ich war dankbar für diese Zeit und sogar ein wenig traurig. Am letzten Tag verabschiedete ich mich nach dem Frühstück von den Leuten, die in den letzten Wochen wirklich wichtig für mich gewesen waren. Wir hatten unsere intimsten Gedanken miteinander geteilt, und so hatte ich am Ende das Gefühl, diese Menschen würden mich besser kennen, als sonst jemand. Hier hatte ich mein wahres Gesicht gezeigt, ungeschminkt und ehrlich.

So sehr ich mich vor sechs Wochen wieder nach Hause gesehnt hatte, so komisch war es, dies alles hinter mir zu lassen. Dieser Ort war meine tröstende Insel in einer teilweise bedrohlichen Welt. Ja, diese Klinik, mein Zimmer war für diese Wochen mein Zuhause geworden. Allerdings spürte ich auch, dass meine Zeit dort abgelaufen war. Jetzt war es an der Zeit, wieder in mein Leben zurückzukehren und meine Energie auf die wichtigen Dinge des Lebens zu lenken. Zuvor wollte ich meiner Angst Lebewohl sagen.

Dr. Karlsson hatte mir den Rat gegeben, meine Angst hier in der Kur zu lassen. Also wollte ich mich auch symbolisch davon verabschieden. Deshalb machte ich mich am letzten Tag auf den Weg zu dem Platz an der Argen, an dem ich das Todesritual absolviert und meinen Stein gefunden hatte. Diese Stelle besaß mittlerweile eine tiefe Bedeutung für mich.

Ich schrieb mit einem Edding *Angst* auf einen Stein und verabschiedete mich von ihr. Ich sagte: »Danke, dass du mich in den letzten Jahren begleitet hast. Ich habe dich gebraucht. Ich bin dir dankbar, dass du immer für mich da warst. Du hast mir die Augen geöffnet. Doch jetzt brauche ich dich nicht mehr. Ich werde mein Leben nun selbst in die Hand nehmen.«

Anschließend warf ich meine Angst, so weit ich konnte, in den kleinen, klaren Fluss. Im ersten Moment machte sich ein Gefühl des Verlustes in mir breit. Ich hatte sogar kurzzeitig das Bedürfnis, hinterher zu springen und meine Angst wieder zu holen. *Wie seltsam, dass wir so an Gewohnheiten hängen, auch wenn wir genau wissen, dass uns diese nicht gut tun.*

Es war wie das Ende einer langjährigen Beziehung, die einem schadet. Man weiß, dass diese Trennung die einzig richtige Entscheidung ist, und doch hat man das Gefühl, etwas verloren zu haben.

Kurz darauf machte diese Emotion allerdings einer enormen Erleichterung Platz, als ich merkte, dass meine Entscheidung unwiderruflich getroffen war. Schließlich konnte ich meine Angst unter all den Steinen inmitten des Flusses nicht wiederfinden. Und das wollte ich auch gar nicht.

Jetzt kehrte ich ins richtige Leben zurück. Jetzt ging es darum, mein Leben zu leben, Verantwortung für mein Leben und nicht für andere zu übernehmen und das umzusetzen, worauf ich in den letzten Wochen hingearbeitet hatte. Meinen Weg zu kennen, war nicht genug, ich musste diesen auch gehen. Jetzt gab es keine Entschuldigung mehr, und ich nahm die Herausforderung an.

Die Angst und ich würden fortan getrennte Wege gehen, auch wenn ich diese Beziehung nie vergessen und hin und wieder an meine Exfreundin zurückdenken werde.

Mein Name ist Sebastian, ich bin 28 Jahre alt, und ich hatte einmal eine Angststörung.

»Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.«

- Dante -

Ende?
Nicht ganz...

Nachwort

Ich hoffe, dass Ihnen ‚Exfreundin Angst‘ gefallen hat und vor allem, dass Sie Erkenntnisse gewonnen haben, die Sie auf Ihrem Weg aus der Angststörung nach vorne bringen. Und sei es auch nur, dass es möglich ist, eine Angststörung zu überwinden und wieder ein normales, ein bei allen Höhen und Tiefen insgesamt glückliches, Leben zu führen.

Wir sind alle verschieden und so verläuft der Weg aus der Angststörung immer ein wenig anders. Deshalb wurde dieses Buch nicht als Ratgeber konzipiert, sondern als Erfahrungsbericht.

Man will diese übermäßige Angst mehr als alles andere loswerden und so fokussiert man sich dabei meist auf die Angst an sich. Dabei ist es aus meiner Sicht entscheidend, dass wir die Angst auch einmal sanft beiseite schieben, um zu erkennen, was in unserem Leben nicht so läuft, wie wir uns das wünschen, was uns fehlt und was uns innerlich wirklich beschäftigt. Auf diese Weise können wir erkennen, was noch hinter der Angststörung stecken könnte. Das zeigt mir meine persönliche Erfahrung, aber auch die Erfahrung aus der Arbeit mit vielen Betroffenen in den letzten Jahren. Daher lohnt es sich, unser Leben sowie unsere Einstellung zu bestimmten Dingen des Lebens auf den Prüfstand zu stellen.

Es ist zweifellos erforderlich, dass sich etwas ändert. Manchmal sind es äußere Umstände. Immer aber ist es etwas in uns selbst, was sich ändern muss. Und wenn wir uns aufgrund einer Veränderung besser fühlen - wie auch immer diese Veränderung im Einzelfall aussieht - dann ist das Gift für eine Angststörung.

Und aus einem weiteren Grund ist es sinnvoll, die Angst nicht ständig in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken: Wenn die Angst ständig *das* Thema ist, bekommt sie einen immer größeren Stellenwert in unserem Leben. Daher haben Sie in diesem Buch, in dem es darum geht, wie jemand eine Angststörung überwunden hat, verhältnismäßig wenig über die Angst an sich gelesen.

Vielleicht kam es für Sie ein wenig plötzlich, als mir gegen Ende klar wurde, dass ich meine Angststörung überwunden hatte. Mir ging es ganz genauso und doch fühlte ich, dass die Angststörung Geschichte war. Ich war mit mir im Reinen. Ich habe mit meiner Vergangenheit Frieden geschlossen. Und ich kannte meinen Weg. Dabei kam das Ende der Angststörung nur scheinbar plötzlich, wie mir später klar wurde. In Wahrheit war der Weg aus der Angststörung ein sich entwickelnder Prozess, der sein Ende schließlich in diesem Moment gefunden hat.

Und dennoch begleitete mich eine Portion Skepsis mit nach Hause. *Soll es das tatsächlich gewesen sein?* Natürlich musste sich das erst noch im Alltag beweisen.

Seit meinem Klinikaufenthalt wurde mein Leben ohne Angststörung der einen oder anderen Prüfung unterzogen. Heute kann ich sagen, dass ich vor allem in schwierigen Zeiten aufpassen muss, nicht in alte Muster zu verfallen. So neige ich in Krisensituationen zu körperlichen Symptomen und dazu, diese im ersten Moment als gefährlich zu interpretieren. Allerdings wird mir das schnell bewusst und ich kann entgegensteuern, indem ich mich auf das eigentliche Problem fokussiere. *Was beschäftigt mich gerade? Worum geht es wirklich?*

Ich gehe inzwischen achtsam mit mir um und ich tue gut daran. Auch wenn ich vielleicht Zeit meines Lebens etwas mehr auf mich achten muss, als andere Menschen, so kann ich mit Gewissheit sagen, dass man eine Angststörung vollständig überwinden kann und das wün-

sche ich mir von Herzen auch für Sie.

Ich lade Sie herzlich ein...

Ich versuche Ihnen all das im Premiumbereich zu erklären, in den ich Sie ganz herzlich einladen möchte. Hier erhalten Sie weitere Informationen, Erklärungen und Tipps. Sie erfahren außerdem, wie es mir in den letzten Jahren ergangen ist. Darüber hinaus können Sie mir Fragen stellen und ich freue mich über jede Rückmeldung, die Sie gerne auch an meine persönliche E-Mail-Adresse *sebastian@psog.de* senden können.

Den Zugang zum Premiumbereich bekommen Sie zusammen mit diesem Buch. Ihnen entstehen daraus keine weiteren Kosten.

Sie finden den Premiumbereich im Internet auf www.exfreundin-angst.de/premiumbereich .

Das Passwort für den Zugang lautet: »ich lebe« (ohne die Anführungszeichen, 2 Worte und alles klein geschrieben).

Schauen Sie am besten jetzt gleich vorbei. Ich freue mich auf Sie.

Herzliche Grüße.

Ihr Sebastian Kraemer

PS: Und vergessen Sie nicht den Videokurs zum Thema „Optimismus“. Diese Videos können Ihnen dabei helfen, optimistischer durchs Leben zu gehen und werden

Ihnen bei Ihrem Weg aus der Angststörung von Nutzen sein. Sie finden die Videos im Internet auf www.psog.de/geschenk. Das Passwort lautet: 5jahre (klein und zusammen).

Ich wünsche Ihnen viel Freude damit.

Danksagung

Ich danke Allen, die mich bei der Erstellung dieses Buches unterstützt haben.

Der viel schwierigere Weg war es jedoch meinen Weg aus der Angst zu finden. Auch wenn ich diesen Weg letztlich allein gehen musste, danke ich all denen, die mich auf diesem Weg begleitet haben.

Dazu gehört das gesamte Team der psychosomatischen Klinik, in der ich zu Gast war. Dort haben sich wirklich alle toll um mich gekümmert. Danke.

Großer Dank gebührt außerdem meinen Schwestern und meinen Freunden, die sich in dieser schwierigen Zeit nie von mir abgewendet und zu mir gehalten haben.

Ich danke ganz besonders

Dr. med. Johannes Vogler, dem ich weit mehr verdanke, als nur das Vorwort.

Marion Kusch, die mit ihren Anregungen und Verbesserungsvorschlägen dazu beigetragen hat, dieses Buch zu einer »runden Sache« zu machen.

Meiner Mutter, die immer an mich geglaubt und jederzeit ein offenes Ohr für mich hatte und hoffentlich auch immer haben wird.

Last, but not least, danke ich meiner Freundin Vanessa,

die mir trotz aller Schwierigkeiten immer das Gefühl von Sicherheit gegeben hat. Auch für dich war diese Zeit alles andere als leicht und nicht jede Frau hätte das mit mir durchgestanden. Ich liebe dich.

Besuchen Sie mich im Internet

- www.psog.de
- www.exfreundin-angst.de/premiumbereich