

SCORPIO

Gregor S.

D-DAY

**24 STUNDEN
DER ENTSCHEIDUNG**

MEIN KAMPF GEGEN DIE DEPRESSION

SCORPIO

INHALT

DANKSAGUNG

Ich danke meiner Familie, die mich durch die schwere Zeit
und meinen D-Day getragen hat,
Eckhard Graf, meinem Lektor und Mentor, der an die Geschichte
geglaubt und mich mit unglaublicher Zähigkeit geführt hat,
und nicht zuletzt Corinna, die Liebe meines Lebens;
die immer hautnah dabei und meine Rettung war.



© 2012 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München
Umschlaggestaltung und Motiv: David Hauptmann,
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-942166-98-0

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

Vorwort von Prof. Dr. Siegfried Kaspar,
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Wien 6

Decision Day – ein Stundenprotokoll 9

Erste Stunde 10 · *Zweite Stunde* 23
Dritte Stunde 33 · *Vierte Stunde* 44
Fünfte Stunde 53 · *Sechste Stunde* 68
Siebente Stunde 78 · *Achte Stunde* 85
Neunte Stunde 100 · *Zehnte Stunde* 110
Elfte Stunde 124 · *Zwölfte Stunde* 142
Dreizehnte Stunde 154 · *Vierzehnte Stunde* 165
Fünfzehnte Stunde 175 · *Sechzehnte Stunde* 181
Siebzehnte Stunde 190 · *Achtzehnte Stunde* 199
Neunzehnte Stunde 208 · *Zwanzigste Stunde* 222
Einundzwanzigste Stunde 231
Zweiundzwanzigste Stunde 239
Dreiundzwanzigste Stunde 245
Vierundzwanzigste Stunde 251

Schlusswort 254

Anmerkungen 279

Literaturverzeichnis 280

VORWORT

Depressionen gehören weltweit zu den häufigsten psychiatrischen Krankheitsbildern. Laut einer Prognose der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird die Depression im Jahre 2020 an die erste Stelle aller aus medizinischen Erkrankungen ableitbaren Behinderungen rücken, den sogenannten DALYS (disability adjusted life years). In der EU, so die neueste Auswertung vorhandener epidemiologischer Untersuchungen, zählt die Major Depression, einst als endogene Depression oder Melancholie bezeichnet, mit 6,9 Prozent zu den häufigsten Erkrankungen.

Obgleich Sigmund Freud in seiner wegweisenden Arbeit über Trauer und Melancholie darauf hingewiesen hatte, dass die Melancholie eine Erkrankung sei, die mit seiner Methode nicht behandelt werden könne, betrachtete man in der Vergangenheit eine Depression lediglich im Zusammenhang mit den Lebensumständen eines Patienten. Im Laufe der letzten Jahre rückten jedoch biochemische Vorgänge als Ursache ins Zentrum des Interesses. Sowohl molekularbiologische Ergebnisse als auch Befunde im Gehirn, die mittels bildgebender Verfahren sichtbar gemacht werden konnten, haben aufgezeigt, dass eine spezifische Stoffwechseleränderung im Gehirn dazu führt, Menschen im Sinne einer depressiven Symptomatologie reagieren zu lassen. Die Erkrankung wird inzwischen wie Diabetes mellitus, Asthma bronchiale oder Hypertonus gesehen, denen auch psychosoziale Ereignisse vorausgehen und in der Folge den Krankheitsverlauf beeinflussen.

Im Vergleich zu den genannten internistischen Erkrankungen erfährt die Depression aber eine Stigmatisierung in dem Sinne, dass beispielsweise populärwissenschaftliche Darstellungen behaupten, diese Erkrankung existiere nicht, oder falls doch, wäre sie mit mo-

dernen Behandlungsmethoden (u.a. Psychopharmaka) nicht therapierbar. Solche Ansichten stehen im Widerspruch zu zahlreichen Studien, die eindrucksvoll belegen, dass Medikamente, die gegen eine Depression verabreicht werden, vergleichbare, wenn nicht sogar bessere Erfolgsaussichten auf ein positives Behandlungsergebnis aufweisen als Medikamente in der inneren Medizin bei Hypertonus oder Diabetes mellitus.

Psychiatrische Erkrankungen und somit auch Depressionen entstehen aus komplexen genetischen Risikofaktoren und erworbenen Faktoren. Die neuen Erkenntnisse der letzten Jahre haben dazu beigetragen, die einstige Spaltung in »Psychologer« und »Biologie- bzw. Pharmalager« aufzuheben und mit einem interdisziplinären und multifaktoriellen Ansatz dem Verständnis der einzelnen Patientinnen und Patienten gerechter zu werden. Für den Behandlungsverlauf ist entscheidend, eine Gewichtung vorzunehmen, ob der Schwerpunkt eher auf der psychotherapeutischen oder der biologischen Therapie liegt.

Vor kurzer Zeit wurde von renommierter Seite im Rahmen der Europäischen Psychiatrischen Vereinigung (EPA) diskutiert, inwiefern der Begriff »Mental Illness« irreführend sei und man im Zusammenhang mit Depression nicht besser von Gehirnerkrankung und Gehirnmedizin sprechen sollte. Die Gründe dafür liegen zum einen in der Geschichte, als während des Zweiten Weltkriegs Menschen mit psychischen Erkrankungen abgesondert und ermordet wurden, zum anderen in der Stigmatisierung »seelischer Erkrankungen«, die bis in unsere Gegenwart reicht. Depressionen gehören ebenso dazu wie andere Erkrankungen des Gehirns: die Schizophrenie oder Angsterkrankungen. Ihr Stigma diskriminiert die betroffenen Patientinnen und Patienten, die Nachteile befürchten müssen, wenn sie sich unter anderem am Arbeitsplatz über ihre Krankheit äußern. Im vorliegenden Buch schreibt der Autor folglich unter einem Pseudonym, was sicher bei einer Erkrankung wie multipler Sklerose oder einem Schlaganfall nicht notwendig gewesen wäre.

Dennoch, ein Patient, der an die Öffentlichkeit geht und seine Tage der Depression beschreibt, ist äußerst hilfreich für die vielen Betroffenen, die allzu oft glauben, ihnen allein wäre dies widerfahren und man könne nichts dagegen tun. Detailliert schildert der Ver-

fasser die Symptomatik, er beschreibt, welche Krankheitsmerkmale in der Depression auftreten, wie sie individuell verarbeitet werden, wie das Privat- und Berufsleben in Mitleidenschaft gezogen wird.

Während sich heute bei psychiatrischen Erkrankungen die Anstrengungen vielfach auf die akute Episode beziehen, sollten in Zukunft auch bei depressiven Erkrankungen erste Symptome bereits frühzeitig behandelt werden, um das Vollbild einer Depression erst gar nicht auftreten zu lassen, unter dem der Patient dieses Buches leiden musste. Dass er sich aus freien Stücken in stationäre psychiatrische Behandlung begeben hat und auch bereit war, sich durch die angebotenen Therapien helfen zu lassen, wirkte sich für ihn, angesichts der Schwere seiner Erkrankung, als möglicherweise lebensrettend aus. Und es war ein beispielhafter Entschluss: Bei einer depressiven Erkrankung sollte man, ähnlich wie bei einem internistischen Problem, ohne Scheu und Angst vor Zurücksetzung die entsprechende Facheinrichtung konsultieren.

Der vorliegende Erfahrungsbericht wird sicherlich bei vielen Betroffenen Erinnerungen wachrufen, wie es ihnen selbst in der akuten Phase ergangen ist. Für die Angehörigen der Betroffenen stellt er erhellend dar, wie es im inneren Erleben einer an Depression erkrankten Person aussehen kann. Ein konsequenter Zugang zu dieser Symptomatik und deren frühzeitige Behandlung werden helfen, diese Krankheit mit ihren Auswirkungen zurückzudrängen und den Patientinnen und Patienten die Lebensqualität zurückzugeben, die sie vor Ausbruch der Depression besaßen.

*Siegfried Kasper
Wien, im Mai 2012
Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie
und Psychotherapie Wien*

DECISION DAY – EIN STUNDENPROTOKOLL

Wien, Zweiter Bezirk, am Dienstag, dem 12. April 2011

ERSTE STUNDE

*Es: das Chaos, die Sphäre, das All, das Größte, Gefühlteste,
welches schon da ist vor jenem, das daraus entsteht: Licht, Tag,
Abend ...*

Karl Kraus, Die Sprache

Ich kann nicht mehr in den Schlaf finden. Oder befinde ich mich schon wieder in einem bösen Traum? Wo ist eigentlich der Unterschied?

Ein Blick zur Seite. Die Digitalanzeige des Radioweckers: genau 00:00 Uhr – Fall geklärt, ich bin also wach. Orientierungsversuch im Dunkeln, Drehung auf die linke Seite. Da liegt Corinna, sie atmet ruhig. Schläft Gott sei Dank endlich wieder einmal normal.

Seit Längerem schon lasse ich die Vorhänge immer einen Spaltbreit offen. Das gibt mir Halt, vermeintlich. Nein, ich bin kein ängstlicher Mensch, Dunkelheit kann mir nichts anhaben. Normalerweise. Jetzt schon. Ich brauche im Außen ein Licht, damit ich im Inneren einen Fixpunkt finde, einen Strohhalm, an den ich mich halten kann, wenn der Schlaf nicht kommen will. Den Mondschein. Den Schimmer der Straßenlaternen. Oder ein erleuchtetes Fenster der Wohnung gegenüber. Wo Leben ist.

Nur ein schmaler Streifen Licht dringt herein, gerade genug, um die gegenüberliegende Seite unseres Schlafzimmers zu erhellen. Immerhin der Mond also tut sein Bestes, obwohl auch er dieser Tage am Schwinden ist. So wie ich. Ihm aber reicht es, mit geborgter Energie zu arbeiten. Unerschütterlich verbreitet er sein kühles, sachliches Licht. Ich hingegen bin auf meine eigene Kraft angewiesen. Und habe keine mehr. Mein Lebenszeitkonto ist am Limit. Wird

demnächst gesperrt, ganz bestimmt. Keine Einzahlung mehr möglich, null Reserven in der Hinterhand. Hier liege ich also, in Finsternis und verschwitztes Bettzeug gehüllt, und das Licht dort drüben scheint unwirklich weit weg. Es kann nicht mehr lange dauern, und mein Lebenslicht wird erlöschen.

Ich richte mich auf. Lasse mich in die Kissen sinken, die ich vorsorglich an der Lehne des Betts platziert habe. Nicht schlafen können und einfach dazuliegen ist doppelt schlimm. Flachgelegt – niedergestreckt. Aufrecht zu wachen ist ein wenig besser. Man fühlt sich nicht ganz so ausgeliefert.

Im Mondlicht sind dort hinten sogar Kleinigkeiten zu erkennen, wie ich erstaunt feststelle. Mein »Homeoffice« – dazu braucht es ja heutzutage nicht viel: Stuhl, Arbeitstisch, Laptop, fertig. So stört es nicht mal im Schlafzimmer. Doch wie sieht es jetzt dort aus! Lauter stumme Zeugen wuchernder Achtlosigkeit. Ein halbes Dutzend Bücher, übereinandergestapelt. Andere wahllos hingelegt. Ungeöffnete Post, nicht abgeheftete Kontoauszüge. Rechnungen, ob bezahlt oder nicht, weiß ich nicht. Interessiert mich nicht. Bleistifte, Kugelschreiber, ein Füllfederhalter – wo mag die Kappe sein? Merkzettel – beschrieben, aber nie gelesen. Geschweige denn abgearbeitet. Na, wenn schon. Kann dann ja nicht so wichtig gewesen sein. Und wie lange steht diese Kaffeetasse wohl schon da: einen Tag, zwei Tage, eine ganze Woche? Auch egal. Steht sie halt weiter da.

Ein bisschen wundere ich mich jetzt schon. Ist doch alles untypisch für mich. Ich bin ein ordentlicher Mensch. Also, kein Kontrollfanatiker, kein Pedant, aber doch recht gewissenhaft. Nur: Wann habe ich zuletzt versucht, Ordnung zu machen? Gestern? Vor einer Woche? Vor einem Monat? Ich kann mich nicht erinnern. Doch, ich wollte aufräumen, immer wieder wollte ich es. Viele Anläufe, alle gescheitert.

Auf dem Schreibtisch, zwischen angelesenen Büchern und ungeprüften Kreditkartenabrechnungen: ein USA-Reiseführer. Eigentlich war wieder ein Trip nach drüben geplant: ich und drei Freunde aus der Studienzeit. Ich kenne die Staaten ziemlich gut. Trotzdem, der neue Reiseführer musste sein. Aktuelle, überarbeitete Auflage. Man kann ja nie gründlich genug planen. So denke ich eben, normalerweise. Ich sollte wohl sagen: wenn mein Hirn normal arbeitet. Es ist

nichts geworden aus der Reise. Es ist etwas dazwischengekommen. »Es« ist dazwischengekommen.

Die Westküste hatte es werden sollen. Wie damals, 1994, in derselben Besetzung, volle acht Wochen, den Highway No. 1 entlang, von Vancouver bis San Diego. Im Geiste zähle ich meine Aufenthalte in den Staaten durch. Und komme auf sechs. Waren es nicht sieben? Vielleicht habe ich nicht alle Städtetrips mitgezählt. Die hat man so zwischendurch gemacht. Ist ja ein Klacks. Einmal kurz in den Flieger, ein Mittagessen und zwei Kaffee später ist man drüben. Also noch mal rekapitulieren, diesmal chronologisch rückwärts: vom Wochenende in New York vor ein paar Monaten bis zu meinem ersten Besuch im Jahre 1984. Damals habe ich das Land kennen- und schätzen gelernt. Es war mein längster Aufenthalt, als Austauschschüler. Damals begann ich schon auf Englisch zu denken und zu träumen. Ich fand das cool. Mich auch.

★

Februar 1985

»Gregor S., sofort Kaugummi aus dem Mund!«
Mein Klassenlehrer hat endgültig die Nase voll.
Step off. I don't want none of your lip.

Ich kann mich gerade noch ausbremsen. Beinahe hätte ich ihn tatsächlich im New Yorker Schulhof-Slang angepflaumt. Ich fingere ein gebrauchtes Papiertaschentuch aus der Gesäßtasche meiner Jeans und verpacke mein Wrigley's. Jetzt lieber den Mund halten.

»Du wirst das Schuljahr nicht schaffen, wenn du so weitermachst. Und nimm endlich die alberne Mütze ab.«

Eine unverhohlene Drohung. Unterstrichen durch einen weiteren Befehl. Ich tue mich schwer mit diesem Unterrichtsstil, seitdem ich wieder aus Amerika zurück bin. Was für ein Unterschied zwischen einer katholischen Privatschule in Österreich und einer High School in Brooklyn. Dort war schulisch alles easy, ich wurde gleich eine Klasse höher eingestuft. Meine Mitschüler waren durch die Bank ein Jahr älter als ich. Umso angenehmer, dass sie mich problemlos in ihre Mitte aufnahmen, vor allem nach

Schulschluss. Die daraus resultierende Lockerheit habe ich in die Heimat herübergerettet. Kann man auch als Nachteil sehen, wenn man mein Lehrer ist. Ich bin nahe dran, das einzusehen, nicht zuletzt wegen der Drohung.

Also nehme ich auch noch meine Cap ab, die ich als Einziger in der Schule umgedreht auf dem Kopf trage. Als Zugabe modifiziere ich meine Körperspannung. Statt auf meinem Stuhl mehr zu liegen, als zu sitzen, nehme ich die Haltung eines ordentlichen mitteleuropäischen Gymnasiasten ein.

Lighten up, man!

Eigentlich weiß ich gar nicht so recht, ob ich das jetzt in Gedanken zu meinem Lehrer gesagt habe oder ob ich mich damit selbst ein wenig trösten will. Bisher haben mich alle negativen Benotungen der letzten Wochen nicht von meiner demonstrativ zur Schau gestellten Lässigkeit abrücken lassen. Aber nun scheint eine rote Linie erreicht. Sie zu überschreiten könnte einen hohen Preis kosten.

Von nun an wird alles anders. Ich lege den Rückwärtsgang ein und lege mich mächtig ins Zeug. Obwohl ich ein ganzes Semester nachholen muss, schließe ich das Schuljahr mit Auszeichnung ab. Als erster Austauschschüler überhaupt.

★

Der Geschmack von Freiheit und Abenteuer und der Habitus des Erfolgsmenschen – das ist die Spannweite der Flügel, die meiner Seele im Laufe meines Lebens auf ganz natürliche Weise zu wachsen schienen. Wer so tickt, kann gleichzeitig als Banker und Berufsju-gendlicher ins fünfte Lebensjahrzehnt ausschreiten. Dachte ich.

Und jetzt? Es wird nichts mehr werden aus unserer USA-Reise. Es wird überhaupt gar nichts mehr werden. Erneuter Blick zum Radiowecker: 00:30 Uhr. Ich habe den Eindruck, immer wacher zu werden. Habe bisher höchstens zwei Stunden geschlafen. Obwohl, diese Feststellung ist fast vermessen. Nur um das klarzustellen: Jemand wie ich ist nicht in der Lage, zuverlässig zu beurteilen, ob er sich im Schlaf-, Wach-, Traum- oder Dämmermodus befindet. Oder

in einer Lücke dazwischen. Irgendeine undefinierbare Lücke tut sich da immer für mich auf. Man würde so gern fallen, tief fallen ins Nichts traumlosen Vergessens – und wird doch nur in einen nebelhaften Zwischenraum zwischen Schlafen und Wachen gelockt. Immer wieder. Nichts kann danach so täuschen wie das Gefühl, man habe nicht geschlafen. Umgekehrt funktioniert der Trugschluss übrigens genauso gut.

Die Erfahrung lehrt mich, dass ich in dieser Nacht ohne Hilfe überhaupt keinen Schlaf mehr bekommen werde. Seit ziemlich genau drei Monaten hat sich das so entwickelt. Nicht, dass ich das Datum, an dem meine Misere ihren Ausgang nahm, jetzt exakt zu bestimmen vermöchte. Ich kann mich aber erinnern, dass es mir gestern gelungen ist: mithilfe von Aufzeichnungen über meinen sich ständig verschlimmernden Zustand. Die ich aber schon seit Wochen nicht mehr fortführe. Hat ja doch keinen Sinn. Ein Vierteljahr ist also bereits vergangen, seitdem »es« wieder begonnen hat. Und es dürfte jetzt so an die drei Wochen her sein, da habe ich mir von einer Alternativmedizinerin etwas gegen die Schlaflosigkeit empfehlen lassen.

»Für den Fall der Fälle, das können Sie wirklich bedenkenlos nehmen.«

Ein Naturprodukt also, garantiert biologisch abbaubar wohl. Das sage ich mir immer wieder.

Wenn gar nichts mehr geht, also eigentlich jede Nacht, stehe ich auf, um ein oder zwei Pillen zu schlucken. Ich habe sie bewusst nicht in Reichweite. Nicht, dass ich hoffte, ich könnte noch ohne. Nur: Ich will es mir auch nicht zu leicht machen.

Gefühlte fünf Minuten benötigt einer wie ich, um sich aus der Bettdecke zu schälen und den Weg zum Schreibtisch zurückzulegen. Dort liegen sie, in der obersten Schublade. Ich ziehe sie auf und nehme die Schachtel zur Hand. *Ruhewohl forte*. Der Name soll wohl etwas Beruhigendes ausstrahlen. Mich aber ängstigt er. Muss ich mich schon künstlich ruhigstellen? Habe ich meinen Zustand nicht einmal mehr so weit unter Kontrolle? Ich öffne die Schachtel, nehme den Waschlappen heraus und lese zum x-ten Male:

Mildert Erregungs- und Unruhezustände, fördert die Schlafbereitschaft.

Darauf kommt es doch an, nur darauf. Sage ich mir. Obwohl: Was steht denn unter »Nebenwirkungen«?

Allergische Reaktionen sind in seltenen Fällen nicht auszuschließen.

Betrifft mich nicht. Habe noch immer alles vertragen. Und unter »Gegenanzeigen«?

Bei Schwangerschaft und während der Stillperiode nur nach Rücksprache mit dem Arzt einzunehmen.

Kein Problem also. Dennoch drehe und wende ich die Packung mit spitzen Fingern, als könnte ich mich daran verbrennen. Warum bloß habe ich solche Angst davor?

Ich versichere mich meiner Standhaftigkeit gegenüber »echten« Schlaf- und Beruhigungsmitteln: Noch nie habe ich darauf zurückgegriffen. Selbst in meinen schwärzesten Stunden nicht. Bloß keine Chemiebomben – nein, nein, nicht mit mir! Ich habe es immer noch geschafft, auf Barbiturate, Tranquilizer und dergleichen zu verzichten.

Toi, toi, toi!

Dennoch. Wo liegt da schon der Unterschied? Wo ist die Grenze? Ich bin tief verunsichert. Gewiss, »Naturprodukt«, das hat an sich schon etwas Beruhigendes. Andererseits, beruht nicht jeder Stoff auf der Natur? Plötzlich bemerke ich, dass ich gar nichts analysiere, sondern dass ich zu grübeln beginne. Grübeln kommt zunächst daher wie Nachdenken, und das ist die Falle. Man denkt, dass man denkt, aber man grübelt. Grübeln ist immer tieferes Sich-Eingraben in den Grund des Gemüts. Der bei mir doch schon durch zahllose Grübelgänge unterminiert ist. Ich trage ein düsteres Labyrinth im Hirn, das meine Gedanken verlässlich im Nirgendwo enden lässt. Und die Gefühle in der Angst. Worüber ich grüble? Darum geht es nicht. Ich grüble einfach. Ausdauernd und zäh, mit geradezu leidenschaftlicher Hingabe. Ich grüble mir die Seele blutig.

Und jetzt zerbreche ich mir auch noch den Kopf über chemische Stoffe! Nicht, dass mich das sonderlich interessiert. Schon als Schüler haben mich die Naturwissenschaften gelangweilt. Richtig verstanden habe ich Chemie und Physik eigentlich nie. Die Anordnung der chemischen Elemente auswendig zu lernen, ja, das ging. Aber Zusammenhänge erklären? Warum da gerade etwas in die Luft geht, wenn man Element X dazumischt – nicht meine Sache. Habe ich nie

kapiert. Obwohl: »Hat mich nicht interessiert« hört sich besser an. Also bleibe ich lieber bei »Hat mich nicht interessiert«. Nur keine Schwäche zeigen! Jetzt aber grüble ich über alles nach. Ein »Schlafmittel« ist bestimmt synthetisch hergestellt, die Stoffe kommen auf der grünen Wiese nicht vor. Ein »Naturprodukt« dagegen, das hat Mutter Erde unverfälscht freigegeben. Das kommt von der Scholle, sozusagen. Und wie soll ich dann Beruhigungs- und Betäubungsmittel einordnen? Meine Unterscheidung ist künstlich, doch krampfhaft suche ich sie aufrechtzuerhalten. Will mir nicht eingestehen, dass ich seit Wochen jede Nacht ein Mittel zu mir nehme, auch wenn es kaum hilft. Aber irgendetwas muss ich ja tun.

Was ist nur los mit mir? Vor drei Monaten wurde meine innere Welt vom Nebel verschluckt. Worauf ich in mir selbst auch sehe, seitdem liegt ein Schleier darüber. Meine Gedanken planlos, die Gefühle spielen verrückt. Beides scheint nicht mehr zu mir zu gehören. Als ob da ein anderer durch mich hindurch denkt und fühlt. Oft meine ich zu spüren, wie mir ein schwerer, harter Panzer um Brust und Rücken wächst. Erst fühlt es sich an, wie wenn beim Joggen der Pulsmesser zu eng sitzt. Das allein ist schon unangenehm. Dann aber steigert es sich, ich fühle mich wie in einen Schraubstock geklemmt. Es drückt mir das Herz ab, mein Atem ist eingeschnürt. Ich kann mich nicht befreien. Nun steigt der Druck auch von innen her, etwas will nach außen und kann doch nicht. Meine Hand streift über den Brustkorb. Da ist kein Pulsmesser, nichts. Aber dieses Nichts, es zwingt mich ein!

Doch sind es nicht diese körperlichen Beschwerden, die mir am meisten zusetzen. Das ist nur die Begleitmusik. Nein, das eigentliche Problem liegt ganz woanders: Ich funktioniere nicht mehr. In einem ganz und gar umfassenden Sinn. Ich bin am Boden. Ganz tief unten. Grundlos, ansatzlos, urplötzlich ist es gekommen.

Wie ich es doch kenne! »Es« ist mir so vertraut wie ein Bekannter aus ferner Vergangenheit, den man nur zu gern auf Nimmerwiedersehen verabschiedet hätte. Der sich jetzt einfach selbst wieder eingeladen hat. Unverfroren, ungeniert. Mit demselben alten Lied auf den Lippen. Ein trauriges Lied.

Lieber Gott, warum denn doch jetzt wieder? 14 Jahre lang blieb ich verschont ...

★

Februar 1997

Mehrere Wochen arbeite ich jetzt in dieser Kanzlei. Die Chefs sind okay. Die Kollegen nett und kooperativ. Alle sind zufrieden. Ich war es auch. Bis gestern. Seit gestern bin ich verzweifelt. Ich stehe neben mir, weiß nicht, warum. Was geschieht nur mit mir? Eine unsichtbare Hand scheint mich niederzudrücken. Ich will ausweichen, mich befreien, aber vergeblich. Mir geht es schlecht, sehr schlecht. Aber ich kann keine Worte demgegenüber finden. Und keinen Grund dafür.

Ein böser Traum. Bald werde ich aufwachen, dann ist es vorbei.

So denke ich. So denkt mein Verstand. So muss man doch denken! Und doch: Irgendwo weiter unten, da sagt mein Bauch:

Es ist ein Abgrund. Du fällst und fällst. Und wenn du ganz unten angekommen bist, wirst du nicht mehr aufstehen.

Wie gut ist es mir doch bis gestern noch gegangen! Habe ich nicht überhaupt immer das Gefühl gehabt, auf die Butterseite des Lebens gefallen zu sein? Ja, ich war glücklich, hätte mit niemandem auf der Welt tauschen wollen. Und nun? Alles weg. Nichts mehr da.

Ich bin ein Nichts.

Ich wähnte mich glücklich. Aber was ist schon Glück? Ich muss mich getäuscht haben. Glück, das gibt es nicht. Alles Lüge, alles Trick. Das Leben ist ein einziger böser Albtraum. Ist unerklärliche, nicht abzuweisende Untröstlichkeit. Wenn ich nur wüsste, *warum* ich so unglücklich bin! Mir scheint, ich kann nicht mehr unterscheiden zwischen meinen Empfindungen. Nein, schlimmer noch: Ich habe überhaupt gar keine Gefühle mehr. Wie auch? Zwischen furchtbar und schrecklich, ist da ein Unterschied? Andere Worte habe ich nicht. Alles ist graues, grausames Einerlei.

Gestern lachte plötzlich jemand. Es hat mich geschmerzt, hat mir gezeigt, dass ich selbst zu keiner inneren Regung mehr fähig bin, die mich aus meiner Verzweiflung holt. Meine Empfindungen spielen sich in einem ganz schmalen Frequenzband ab, ohne Ausschläge zur einen oder zur anderen Seite. Noch tiefer geht nicht, nach oben hin will es nicht gehen. Meine Gefühlswelt ist flach wie

ein Brett. Es ist eine Welt ohne Farben. Dort draußen scheint die helle Sonne, aber für mich hat sie keine Strahlkraft und keine Wärme. Ich spüre die Eiseskälte des Winters, obwohl es hier drinnen warm ist.

★

Vor einem Vierteljahr verdunkelte sich mein Leben erneut. Binnen weniger Stunden, das weiß ich noch. Wie das kam, daran erinnere ich mich jetzt nicht. Vielleicht morgen wieder ... Meine Erinnerung ist wie scheues Wild. Flieht bei der geringsten Gefahr, ins Bewusstsein gehoben zu werden. So viel ist klar: Aus heiterem Himmel brach »es« über mich herein. Und alles wurde anders. So tief greifend, so grundlos, so unverständlich. Wie aus dem Hinterhalt erdolcht zu werden, so fühlte es sich an. Nein, ich bin nicht traurig. Nicht frustriert. Nicht bedrückt. Nicht down. Das sind Grundbedinglichkeiten des Lebens. Die kennt jeder. Das hier ist anders. Ganz anders. Es ist keine Reaktion auf ein äußeres Ereignis. Bei mir war nichts, gar nichts. Keine schwärende Seelenwunde. Keine Neigung zur Melancholie. Kein Schock, kein Trauma. Weder Grund noch Anlass.

Jedem von uns widerfährt im Leben Schreckliches. Man wird krank. Irgendwann kommt der Tod – vielleicht schon bald. Jemand trennt sich von uns. Jemand stirbt uns weg. Das gehört zu unserem Dasein. Klar, dass man dann in eine Krise geraten kann. So schlimm dies auch wäre: Es sollte als Zeichen von Gesundheit gelten. Ja, von Gesundheit! Dass sich die Stimmung entsprechend der Lebenslage ändert, ist so etwas von normal. Freudige Ereignisse erzeugen Hochgefühl, unerfreuliche Niedergeschlagenheit. Ursache – Wirkung. Logisch. Bei mir aber hat sich nichts geändert. Gar nichts. Rein leibentechnisch alles tipptopp, könnte man sagen. Doch plötzlich ist alles anders. Schrecklich. Desolat. Akute Krise. Tödlich ernst. Und kein Mensch versteht, warum. Ich schon gar nicht. Der menschliche Verstand hat auf diese Dynamik keinen Zugriff. Und wenn, dann bringt es nichts. Ich bin und bleibe unten – fertig, aus.

Als wissbegieriger Mensch habe ich alles nachgelesen. Schon damals, vor 14 Jahren. Mein »erstes Mal«, muss ich jetzt wohl sagen.

Ich habe ein ganzes Regal voller Fachliteratur verschlungen. Wollte Gewissheit. Ja, ich weiß jetzt so gut wie alles über meinen Zustand. Es steht in meinen Büchern, dort hinten auf dem Schreibtisch liegen einige davon, mit Lesezeichen gespickt.

Die Niedergeschlagenheit, das Leitsymptom und die Basis der Gefühlswelt des Depressiven, ist für die Dauer der Depression mehr oder weniger immer präsent. Sie tritt plötzlich und scheinbar grundlos ein. Ursache ist eine Änderung des Hirnstoffwechsels – wenn dieser reguliert werden kann bzw. sich selbst wieder reguliert, ist die Krankheit ausgestanden. Deshalb spricht man von einem »episodischen Geschehen«.

Diese Sätze kann ich sogar jetzt herunterbeten. Ich bin zur intellektuellen Null geschrumpft, dazu aber bin ich sehr wohl noch in der Lage. Fast wörtlich zitiert, ich würde drauf wetten! Könnte hinübergehen und die entsprechenden Seiten sofort auffinden.

Wie blanker Hohn klingt in meinen Ohren, was die Experten von sich geben. Auch wenn ich ein Paradebeispiel dafür bin. Das hat mir auch der Neurologe bestätigt, den ich unverzüglich aufsuchte, schon am nächsten Morgen, nachdem die Krankheit erneut eingeschlagen hatte. Schulmäßig verordnete er mir alle notwendigen Medikamente. Präparate zum Wiederaufbau des Serotonin- und Noradrenalinspiegels. Klassische Antidepressiva. Die habe ich auch brav genommen – ich will ja alles dafür tun, um wieder gesund zu werden. Meine Ärzte können sich wirklich nicht über mich beklagen. Meine *Compliance* – so nennt man heute die Mitarbeit des Patienten bei der ärztlich verordneten Therapie – verdient ein *Triple-A-Plus*, wie ich als Banker sagen würde. Hilft leider nichts, solange die Medikamente noch nicht anschlagen. Und das dauert, bis mein Neurotransmitter-Spiegel wieder auf 100 Prozent ist. Dann erst legt sich der Schalter um und die richtigen Botenstoffe werden in vorgeschriebener Menge an die richtige Stelle geschickt. Wie superfein der menschliche Organismus doch abgestimmt ist, nicht wahr? Ein Wunderwerk der Natur, weiß ja jeder. Hat aber für mich einen entscheidenden Nachteil, diese komplexe Logistik unterm Schädeldach: Ich bin da für Schwankungen leider ziemlich anfällig. Und solange dem System nur ein winziges Prozent Funktionsfähigkeit abgeht, bleibt der gesamte Mentalbetrieb im

Eimer. So lange werde ich auch alle Symptome einer dicken, fetten Depression haben. Monatelang, wie man sieht.

Beruhigt mich das jetzt nicht wenigstens ein bisschen? Keine Spur. Beruhigend wäre es für einen Gesunden. Der aber braucht es nicht zu wissen. Mich dagegen lässt selbst die gesicherte Erkenntnis, dass es irgendwann vorbei sein wird, vollkommen kalt. Das ist intellektuelles Wissen. Baut mich jetzt überhaupt nicht auf. Ich weiß, dass »es« auch damals vorübergegangen ist. Ich weiß, dass »es« immer vorübergeht. Und bin trotzdem felsenfest davon überzeugt, dass diesmal alles anders sein wird. Affektive Vereinsung, emotionaler Totalschaden: Im glasklaren Wissen um meine günstige Prognose weiß ich trotzdem nicht mehr ein noch aus. Der Graben zwischen dem, was ich weiß, und dem, was ich erlebe, bleibt unüberwindlich. Ich weiß, es gibt Hoffnung – und glaube trotzdem nicht daran. Eine Zerrissenheit, die einen förmlich in den Wahnsinn treibt.

Naturprodukt oder Chemie also? Der Unterschied ist wohl marginal, für mich aber unendlich wichtig. Denn natürlich weiß ich: Ein »richtiges« Schlafmittel, Chemie pur also, schlummert unbenutzt in meiner Wohnung, irgendwo in der sprichwörtlichen unteren Schublade. Ich kann mich jetzt zwar nicht erinnern, wo. Sehr wohl aber daran, dass ich es habe. Es ist da. Für den wirklichen Fall der Fälle. So wie jetzt: Die Kraft der Natur wird heute nicht reichen, sie wird mich nicht in den Schlaf zwingen können.

Geht es dir wirklich schon so schlecht, dass du diesen Schritt tun musst?

Ich fühle mich als minderwertige Karikatur der Astronauten, die als Erste eine andere Welt betreten.

Ein lächerlich kleiner Schritt für einen normalen Menschen – ein Riesenschritt für Gregor S. ...

Wenn ich also noch zynisch sein kann, muss das doch ein Zeichen für einen klitzekleinen Rest von mentalem Normalbetrieb sein, oder nicht? Na, wenn es denn hilft, mit einem unsinnigen Tabu zu brechen – vermutlich geht es doch nur um eine geringfügig veränderte chemische Zusammensetzung! Und doch ... für mich ist der Unterschied von existenzieller Wucht.

Nein, noch nicht.

Wieder einmal *Ruhewohl forte* also. Diesmal aber vorsichtshalber zwei Pillen: So, weg sind sie.

Sich nicht entscheiden zu können ist das Kreuz, an das die Depression dich nagelt. Aber nicht nur einmal. Nein – viele, viele Male. Ständig. Im Großen wie im Kleinen. Schon sehe ich mich die Wohnung durchstreifen, auf der Suche nach dem »echten« Schlafmittel.

Zur Sicherheit. Egal, wie ich mich entscheide.

Ohne einen blassen Schimmer, wo ich es einst abgelegt habe, finde ich es doch rasch. Das ist nicht eben erstaunlich – bei mir ist meist alles da, wo es hingehört. In diesem Fall: Badezimmer, Wandschrank. Im letzten Winkel, aufgrund des zeitlichen Abstands (das Ablaufdatum ist längst überschritten), aber fein säuberlich in den Bestand meiner Hausapotheke eingeordnet. Eben: Für einen ehemaligen Junggesellen bin ich einigermaßen ordnungsliebend. Nein, wirklich nicht allzu penibel. Immerhin, jede Schwiegermutter in spe hätte ihre Freude an mir. Zumindest, was die äußere Seite angeht.

Schlagartig wird mir die Brisanz meines schnellen Fundes bewusst. Das ist dann aber doch erstaunlich! 14 Jahre ist es her, dass ich das Barbiturat verstaut habe. Damals, während meiner ersten depressiven Episode. O Gott, es bedarf nur eines einzigen gezielten Handgriffs, und schon bin ich wieder mitten im Geschehen ...

Ich lege die Packung doch noch mal beiseite. Der Entschluss hat mich viel Kraft gekostet, obwohl ich mich eigentlich zu nichts entschlossen habe, außer, das Mittel griffbereit zu halten. Aber immerhin, es war ein Entschluss. Von Entscheidungsfreudigkeit war ich in den letzten Wochen nicht gerade geprägt, die Krankheit lässt nichts zu in dieser Richtung.

Zurück ins Bett. Obwohl ich natürlich Angst habe, nicht einschlafen zu können. Bleibe ich wach, beginnt wieder dieses ewige Gedankenkreisen. Es ist nicht allzu warm. Trotzdem schwitze ich. Will sich mein Körper gegen die Krankheit wehren, alles Schlechte aus ihm herauspülen, herauspressen? Ein aussichtsloser Kampf. Bevor ich diese Gedanken weiterspinnen kann, werde ich schläfrig. *Ruhewohl* wirkt, ich nicke ein. Glaube ich zumindest. Klare Grenzen zwischen den Aggregatzuständen meines Bewusstseinstoffs – das war einmal: Zwischen Wachzustand, Schlaf, Traum und Tagtraum existieren für mich keine Barrieren mehr.

Bin ich eingeschlafen? Zeigt mein innerer Bildschirm schon Eindrücke aus dem Traumreich? Oder denkt »es« in mir, mit einer Restenergie von Wachbewusstsein? Ich weiß es nicht, kann nicht mehr unterscheiden. Ein Zwang liegt auf mir.

ZWEITE STUNDE

Auch das Chaos gruppiert sich um einen festen Punkt, sonst wäre es nicht einmal als Chaos da.

Arthur Schnitzler

Mit weit aufgerissenen Augen. Am ganzen Leibe zitternd. In Schweiß gebadet.

Das ist mein Erwachen. Aber diesmal nicht im Traum, so viel ist klar.

01:17 Uhr.

Tatsache ist, dass ich nur 20, höchstens 30 Minuten geschlafen haben kann. Und wüst geträumt haben muss, der Schreck sitzt mir ja noch in den Gliedern. Als hätte mich eine unsichtbare Faust aus der Dunkelheit in die Finsternis geschleudert. Als erfahrener Grenzgänger zwischen Wach- und Traumwelt aber weiß ich: Trotz heftiger körperlicher Reaktion hat es aber seine Vorteile, wenn Alldruck blitzartig entweicht. Nur eine diffuse Spur von Entsetzen bleibt dann zurück, jede konkrete Erinnerung an das, was man im Traum durchgemacht hat, ist sofort eliminiert.

So finde ich mich jetzt schnell zurecht. Ich bin in meinem Bett, Corinna liegt immer noch schlafend neben mir. Erst mal in Ruhe die Festplatte defragmentieren, den Ausflug in die Erinnerung fortsetzen, vielleicht kommt ja etwas dabei heraus. Meine Depression dauert diesmal schon lange, sehr lange. Wie lange denn also? Ich beginne sofort wieder eifrig in meinem Kopf zu kramen. Wann hat es begonnen? Vor einer Woche, vor einem Monat, vor einem halben Jahr? Ich weiß es nicht. Nicht einmal mehr das. Sosehr ich mich jetzt auch anstrengt, ich kann den Ausbruch der Krank-

heit nicht zeitlich festmachen. Weiß nur noch, dass »es« wie ein Überfall kam.

Wie aus dem Nichts ereilt mich ein erschreckender Gedanke.

Mein Gott, vorhin habe ich das doch noch gewusst ...

Ohne inneren Widerstand, wie in einem geschmeidigen Gleiten, gebe ich mich dem Gedankenstrom hin, der unweigerlich in Verzweiflung mündet. Was nichts Besonderes ist. Ich bin immer bereit zu verzweifeln, und ich weiß um meine Willfähigkeit allem gegenüber, was mich in diese Richtung zieht. Ich sehe in meinen Kopf hinein und ertappe mich dabei, wie ich nach neuen Beweisen dafür suche, dass ich verloren bin. Mich beschleicht ein übler Verdacht: Die Verzweiflung ist für mich als Depressiver eine veritable Disziplin. In ihr übe und vervollkomme ich mich, wie ein Künstler seine Virtuosität trainiert. Oder ein Sportler seine Muskeln. Wirkt da im Verborgenen die Idee mit, dass sogar im tränenlosen Tal absoluter Verzweiflung noch eine Performance hingelegt werden kann? Buchstäblich Leidenschaft, die Leiden schafft?

Doch etwas ist anders heute Nacht. In den Lücken zwischen meinen Gedanken, da spüre ich es. Immer, wenn sie zu einer kurzen Atempause gezwungen sind, während sie sich gegenseitig jagen. Unter der Verzweiflung, in der nächsttieferen Schicht meines Gemüts, da ist nicht Leere, da ist eine dunkle Energie. Darauf zuzugreifen hieße, wirklich auf den Grund zu gelangen. Mit noch mehr Grübelgrip, sozusagen. Der Zweifel ist ja ein Abkömmling des Verstands. Um in stabile Verzweiflung hineinzuwachsen, muss er die Grenze zum Gefühlsreich passieren. Aber dort mag er sich noch so bereitwillig integrieren – er kann doch nur die doppelte Staatsbürgerschaft erwerben. »Es« begnügt sich jedoch nicht mehr damit, sich an meinem verzweifelnden Verstand zu weiden. »Es« will sich, ohne dass ich erst denkend weichgekocht werden muss, am rohen Fleisch meiner Gefühle satt fressen. Bis dass dieser kostbarste Psychenstoff endlich ganz und gar, unwiderruflich, aufgezehrt ist. Aber noch ist davon etwas da. Immer noch. Ganz unten, im tiefsten Dunkel meiner Seele, da gibt es noch Gefühle.

Ich schäme mich.

Ja, ich schäme mich zutiefst. Dafür, dass mein Geist keinen Zugriff mehr hat auf die Zeitschiene meiner persönlichen Existenz. Dafür, dass ich mich soeben nicht einmal mehr daran zu erinnern

vermochte, wie ich vor weniger als einer Stunde den Zeitpunkt meiner Erkrankung immerhin noch indirekt erschließen konnte. Was aber das Beschämendste ist: dass ich jetzt, nachdem ich mich daran erinnert habe, dass ich mich erinnern konnte, nicht einmal in der Lage bin, diese Erinnerung von vor einer Stunde wachzurufen! Mit anderen Worten: Ich stehe so gut wie ohne jede Erinnerung da. Wie angekettet im Jetzt. Damit bin ich kein Mensch mehr, denn es ist die Selbst-Erinnerung, die uns zu Menschen macht. Ich bin also entmensch, und dafür muss man sich doch schämen!

Ganz und gar im Jetzt: Ist ja nicht so schlimm, sollte man meinen. Wie viele Menschen, gefangen in der Tretmühle ihres Alltags, sehnen sich doch danach, den gegenwärtigen Moment tief und authentisch zu erfahren? Wird uns nicht von Seelenklempnern jedweder Couleur empfohlen, angesichts der Komplexität des modernen Lebens wieder ins Hier und Jetzt zurückzufinden? Klingt gut. Ist es wohl auch. Aber nur, wenn man dabei vibrierendes Leben sinnlich erlebt. Ich aber vegetiere nur. Festgezurr in überdehnten Jetzt. Starre dem Terror der Gegenwart ins Auge und erstarre dabei: ein im immerwährenden Entsetzen eingefrorener Menschenrest.

Nur ... selbst dass ich mich schämen muss, scheint nicht gewiss. Schließlich habe ich in der Regel allenfalls zwei bis drei Stunden Schlaf pro Nacht! Muss ich mich etwa schuldig fühlen, wenn unter diesen Umständen mein Verstand aussetzt und mir die Erinnerung schwindet? Ich kann zwar kaum noch etwas gedanklich erfassen, geschweige denn durcharbeiten. Eines aber weiß ich: dass ich nichts dafür kann. Zwei bis drei Stunden Schlaf täglich, wer bietet weniger? Zumindest diese rudimentäre Statistik habe ich parat, Schlussfolgerung inklusive:

Ich kann nichts dafür, dass ich nicht mehr richtig ticke. Also muss ich mich auch nicht schämen.

Kann mich das jetzt endlich beruhigen? Freisprechen von Schuld? Die Scham von mir nehmen? Natürlich nicht. Mein Verstand arbeitet bereits wieder fieberhaft am Gegenteil. Also, ich kann nichts dafür – das wohl nicht, aber das ist ja noch lange kein Grund, sich nicht zu schämen. Zum Beispiel ein kleines Kind, das sich in die Hosen macht: Es kann auch nichts dafür. Hat die Natur ja so eingerichtet. Als Säugling kein Problem. Aber nun steht es da, sagen wir

mit anderthalb Jahren. Kann noch nicht mal richtig sprechen. Aber es kann sich schämen. Hat die Hosen voll und spürt, dass da was nicht stimmt. Mama schaut so komisch.

Da hab ich was falsch gemacht.

Mitnichten, sagt uns die Vernunft. Verdauung zu kontrollieren mit anderthalb Jahren ist nicht verpflichtend vorgesehen im Drehbuch des Lebens! Aber das Schämen, das funktioniert bereits. Das Kleine ist völlig frei von Schuld. Und schämt sich trotzdem. Also muss ich das auch tun. Ist angemessen in meiner Situation. Alles andere wäre Selbsttäuschung.

So quäle ich mich stundenlang, jeden Tag und jede Nacht. Ich kann mich für keine Seite entscheiden, mich zu nichts durchringen. Ein ständiges Patt. Bleiernes Schweben: Ja, das gibt es. Da muss etwas sein in meinem Kopf, das für eine unablässige Verlagerung meines mentalen Schwerpunkts sorgt. Ist etwa mein Hirnwasser elektrisch geladen? Vielleicht wird jeder Gedanke, jede Schlussfolgerung sofort durch ihren Gegenpol magnetisiert. Gregor S., die geballte Ambivalenz auf zwei Beinen.

An etwas glauben, von etwas überzeugt sein – das braucht emotionale Energie. Ich aber bin gebrochen, ohne Saft und Kraft. Was stimmt jetzt? Woran glauben? Das festzulegen, das konntest du doch früher! Ein Thema auf dem Tisch – schnell erfasst. Punkt, erledigt. *Next*. Etwas Schwierigeres mochte dauern, aber du wusstest, wie du es knacken konntest: Problem in seine Einzelteile zerlegen, filetieren und Stück für Stück abarbeiten. *Voilà*, die Lösung, bitte sehr. Bedienen Sie sich. *Next*.

Aber jetzt. Selbst einfachste praktische Fragen türmen sich zu unlösbaren Problemen. Soll ich aufstehen? Liegen bleiben? Eine Tasse Tee machen? Einen Spaziergang im Mondschein? Was ist das Richtige? Oder einfach nur das nicht Falsche? Ich kann nicht mehr logisch folgern. Ich kann überhaupt nicht mehr denken. Okay, das ist intellektueller Kram. Aber ich weiß zudem nicht mehr, woran ich glauben soll. An meinen Verstand sowieso nicht. Doch woran sonst? Kein Glauben an irgendwas. Keine Ziele. Gefühle wie lauwarmes Badewasser. Wozu bin ich überhaupt noch da? Kein Platz mehr für mich in dieser Welt. Verzweiflung, Resignation. Ein hoffnungsloser Fall, ganz bestimmt. Aber vielleicht ist das alles nur ein einziger böser

Albtraum. Das kann doch alles nur ein Traum sein! Ja, ich werde bald aufwachen und einfach wieder gesund sein.

Es ist diese überwältigende, alles erdrückende Macht der Krankheit, die meine Welt auf den Kopf gestellt hat. Früher, ja früher, da gab es so etwas: Freude, Glück. Ich kann mich erinnern, ich weiß, dass es das gab, aber ich kann es nicht mehr fühlen. Und nicht nur das. Ich mag kaum mehr an die Existenz *irgendwelcher* Gefühle glauben. Auch Wut und Trauer haben sich von mir verabschiedet. Da ist nur noch Resignation. Scham vielleicht. Aber wenn, dann nur mehr rudimentär vorhanden. Und ich bin mir auch da schon nicht mehr sicher. Richtige, intensive Gefühle: schon lange nicht mehr. Von positiven gar nicht zu reden. Aber auch die anderen, die in den dunklen Tiefen der Seele hausen: irgendwie unwirklich und abgestumpft.

Hass.

Das noch am ehesten. Ja, ich hasse »es«! Irgendwie jedenfalls. Daran merke ich: Ich bin ein anderer. Hass ist kein Thema für mich unter normalen Umständen. Selbst wenn ich mich über andere ärgere, Hass hat da keinen Platz.

Jeder hat recht in seinem Angst- und Denksystem.

Ich weiß nicht, wer das gesagt hat. Ist aber ein kluger Satz. Das System des anderen tickt anders. Anders als meines. Also darf er anders sein als ich. Nicht meiner Meinung. Mir möglicherweise sogar feindlich gesinnt. Ist halt so. Macht mir nichts. Auch ich habe ja Ecken und Kanten. Und lasse sie andere durchaus spüren. Ich kann aber auch einstecken. Wenn meine Nehmerqualitäten ausgetestet werden, bin ich niemandem deshalb böse. Normalerweise. Aber jetzt: »Es« raubt mir alles, nicht nur den Verstand. Es entmenscht mich, bemächtigt sich meiner Persönlichkeit, dreht sie um 180 Grad. Ja, ich hasse »es«. Oder besser: Ich möchte »es« hassen, abgrundtief. Aber auch das geht nicht. Nicht so richtig. Nur ein bisschen. »Es« saugt alle emotionale Energie ab, die ich noch zur Verfügung habe. Für Hass bleibt da wenig übrig. Ich möchte »es« würgen. In Stücke reißen. Töten. Als Strafe. Und damit es aufhört. Aber auch das kann ich nicht. Ich hasse »es«, aber mit angezogener Handbremse. Mir bleibt nur Hass *light*. Und Resignation. »Es« ist zu stark.

Neid.