

Einleitung

Krank bin ich schon lange. Lange Zeit wusste ich das aber nicht. Oder, wenn ich ganz ehrlich bin, wusste ich es vielleicht doch – insgeheim –, wollte und konnte mir diese Tatsache jedoch nicht eingestehen.

Für andere Menschen, die sich in irgendeiner Weise unwohl fühlen, empfinde ich großes Mitgefühl. Ich möchte helfen. Bei mir selbst jedoch erlebe ich Krankheit als persönliche Schwäche, als etwas Fehlerhaftes. Ich suche nach Entscheidungen, die ich anders hätte treffen müssen. Diese Bewertung, diese andauernde Abwertung meiner eigenen Person geschieht meist unbewusst. Und dann kommt die Angst. Intensiv und übermächtig, schwer zu kontrollieren. Die Angst, nicht zu genügen. Die Angst, es falsch zu machen, falsch zu sein. Die Angst, andere zu belasten. Die Angst, mich zu verschulden. Die Angst, nicht liebenswert zu sein. Und schließlich die Angst, abgelehnt zu werden, allein zu sein.

Ich schämte mich für meine Krankheit, diesen so großen Makel. Schämte mich stark, war mein mieses Befinden doch gewiss meine eigene Schuld. Und so versuchte ich mit aller Kraft, meine Erkrankung zu verstecken. Bis vor Kurzem ist mir das meistens auch ganz gut gelungen. Jahrelang merkte niemand, wie es mir wirklich ging. Nicht mal meine engsten Vertrauten. Klar fiel meinen Eltern auf, dass es mir häufig nicht gut ging. Teilaspekte meines krankheitsbedingten Befindens artikuliere ich auch. Vieles jedoch blieb hinter der glänzenden Fassade verborgen. Ich verhielt mich so, wie es auch viele andere Menschen machen, die mit einer Krankheit umzugehen haben. Phasen des kontinuierlichen Aufpolierens meiner äußeren Fassade wechselten in zunehmender Frequenz mit Phasen völliger Erschöpfung und Leere. Es war eine Achterbahn der Empfindungen, bis ich meinte, nicht mehr weiterzukommen, zerrissen zu werden zwischen »Ich muss« und »Ich kann und ich mag (so) nicht mehr«.

Und da begann ich zu sprechen, zaghaft, vorsichtig. Gewährte bange, doch immerhin momentweise Einsicht. Einsicht hinter die hübsche

Fassade, in mein Inneres. Was hatte ich denn für eine Wahl? Ich war aufgelaufen – touché. Ich begann also zu sprechen, und ich spürte die Angst. Hatte stets den Türknauf in der Hand, war stets gewappnet, sie sogleich zu schließen, diese Türe, sollte es zu gefährlich werden in meinem Inneren. Hielt mit der anderen Hand beharrlich den Polierlappen fest, jederzeit bereit, die gewährte Einsicht zu verwehren, die Spuren des Einblicks wegzupolieren. Zuhäuf habe ich Einsicht gewährt, um sie im nächsten Moment zu revidieren und auszumerzen. Und immerhin habe ich sie momentweise gewährt, denn jetzt kann ich sagen, dass genau dies mir die Möglichkeit eröffnete, einen neuen Weg zu gehen, jenen in Richtung Genesung. Ich möchte ehrlich sein: Ich habe das nicht aus Weisheit, Klugheit oder sonst was gemacht. Ich sah ganz einfach keine Alternative mehr.

Krankheit ist nach wie vor häufig ein Tabuthema. Wir sind bestrebt, den gesellschaftlichen Ansprüchen gerecht zu werden, bauen Fassaden, verlieren uns in Perfektion und übermäßiger Selbstoptimierung. Wir sprechen nicht über Schwächen, hüten uns davor, Ängste zu artikulieren. Vertrauen sie uns gewissermaßen noch nicht einmal selbst an. Mit der Folge: Wir fühlen uns allein. Anstatt uns auszutauschen, Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen und uns bereits damit gegenseitig zu helfen, halten die meisten von uns sich – genauso wie ich – versteckt. Wir schämen uns, trauen uns nicht, uns die Tatsachen einzugestehen, sie gar zu artikulieren. Und verhindern hierdurch leider oft, dass wir diejenige Unterstützung geben und bekommen, die andere genauso benötigen wie wir selbst. Durch andauernde (und meist gut gemeinte) Uneinsichtigkeit und Krankheitsgegenwehr nimmt die Krankheitssymptomatik beständig zu, die Erkrankung manifestiert sich zusehends im Leben des Betroffenen. So war das auch bei mir.

Spät, aber doch, durfte ich die Tür zum Pfad in Richtung Genesung entdecken. Dafür bin ich sehr dankbar! Schritt für Schritt gehe ich diesen neuen Weg, auch wenn das Ziel in weiter Ferne liegen mag, ich mühsame Etappen und Umwege von vornherein nicht ausschließen kann. Ich danke all jenen, die mich ein Stück des Weges begleiten, mir ab und an helfen, meinen Rucksack zu tragen. Ich möchte versuchen, mir helfen zu lassen. Habe verstanden, dass mir nahestehende Men-

schen liebend gerne meinen Lastenrucksack ein Stück weit schultern, anstatt mir beim Kaputtgehen zuzusehen und dann nicht nur meinen Rucksack, sondern auch noch mich auflesen und tragen zu müssen. Ins nächste Krankenhaus nämlich.

Auch wenn es für mich nach wie vor nicht einfach ist, die Krankheit zu akzeptieren, sie als Teil von mir anzunehmen, habe ich entschieden, meine ganz persönlichen Erfahrungen zu teilen. Und zwar die ganze Wahrheit. Aus einem einfachen Grund: Ich möchte helfen, die Zwangserkrankung frühzeitig(er) erkennen, einsehen, verstehen und akzeptieren zu können. Möchte helfen, einen gesundheitsfördernden Umgang mit der Erkrankung zu erlernen. Vielleicht können so lange Leidenswege abgekürzt und krankheitsbedingte soziale Spannungen abgefedert werden. Einen Versuch ist mir das allemal wert.

Lisa Rhomberg

1 In den Fängen des Zwangs

Ein ganz normaler Abend

Draußen ist es bereits dunkel. Schneeregen klatscht gegen die Fensterscheiben meiner Wohnung. Sogar den Wind höre ich sausen. Das ist wirklich ein Wetter, um es sich in den eigenen vier Wänden schön gemütlich zu machen. Die weiche Decke liegt auf dem Sofa, lädt ein zum Reinkuscheln. Da wird mir sicher fein warm. Und dann schaue ich entspannt einen Film an.

Soll ich noch bügeln? Oder vielleicht doch gleich staubsaugen und das Bad putzen? Ich könnte die Zeit doch nutzen, sinnvoll. Überhaupt, wie es hier wieder aussieht! Nicht nur am Boden erkenne ich vereinzelt Krümel. Auf dem Tisch liegt die Zeitung vom Vortag. Und der Küchenblock ist auch nicht sauber. Warum steht der Teller noch da? Stimmt, ich wollte die Geschirrspülmaschine ausräumen. Hätte ich halt einfach gleich machen sollen.

Aber zuerst kommt jetzt mal das leere Tablettenblister in den Müll. Sollte sowieso niemand zu sehen bekommen, was ich so alles einnehme. Sonst macht sich Mama nur wieder Sorgen. Wirkt doch eh nicht, das ganze Zeug, sagt sie. Gift sei das. Ja, des Öfteren denke ich mir das auch. Aber abrupt absetzen darf ich das Medikament auch nicht. Ich kenne das. Fährt man zu schnell runter, wird's noch schlimmer. Und was soll ich denn machen, wenn ich die Schmerzen fast nicht mehr ertragen kann?

Wo sind denn die Pillen? Komm schon, die müssen hier irgendwo sein. Welches Schmerzmittel könnte mir helfen? Das hier ist zu schwach, hat letztes Mal gar nicht geholfen. Lieber dieses hier? Bringt doch auch nichts. Oder, überleg doch mal genau, los, streng dich an. Was hat der Vertretungsarzt gesagt? Stimmt, das sei gut, ich solle aber mehr als die Höchstdosis schlucken, dann wirke es vielleicht besser. Ob da nichts passieren kann, habe ich gefragt. Nein, natürlich nicht.

Aber war der überhaupt in Kenntnis meiner Dauermedikation? Ach, keine Ahnung, wird wohl nichts passieren. Runter damit.

So, was wollte ich eben? Den leeren Blister wegwerfen. Ich ziehe die Müllschublade heraus. Das war ja klar. Der Plastikmüll ist voll. Den leere ich wohl am besten gleich. Und ich muss unbedingt aufschreiben, welche Tabletten ich eben geschluckt habe. Meine Gedanken beginnen zu kreisen: Wasser nachtrinken, bügeln, staubsaugen, Bad und Küche putzen, Tabletten notieren, Müll wegbringen, Wasser trinken, bügeln, staubsaugen, Bad und Küchenblock säubern, Tabletteneinnahme aufschreiben, Müll rausbringen, Wasser trinken, bügeln ... bügeln ...

Moment mal. Irgendwas habe ich doch vergessen. Ah ja, den leeren Blister mitnehmen und entsorgen. Staubsaugen, Bad putzen, bügeln, Bad putzen, Blister mitnehmen, ich darf das nicht vergessen. Irgendwas fehlt doch. Irgendwas wollte ich noch. Ich weiß es nicht mehr. Warum vergesse ich alles? Wie schwer kann es denn sein, sich die paar Sachen zu merken?

Ich komme zurück vom Müllwegbringen. Schau an, jetzt weiß ich wieder, was ich wollte. Die alten Zeitungen hätte ich auch entsorgen sollen. Was mach ich denn nun am besten als Nächstes? Was muss ich nochmal alles erledigen? Bügeln, ah ja, das Wasser, putzen, staubsaugen, putzen, staubsaugen, putzen, staubsaugen. Und die Tabletten notieren. Welche Reihenfolge ist die beste? Was muss ich tun? Ich weiß es nicht mehr. Irgendwas habe ich bestimmt schon vergessen. Das ist zu viel. Das alles erschlägt mich. Gibt's das, bin ich echt zu blöd, um die paar kleinen Haushaltssachen hinzukriegen?

Ich fühle die Aufregung. Erst langsam, dann zunehmend schneller steigt sie an. Mein Herz klopft. Meine Hände sind eiskalt. Innerlich glühe ich gleichzeitig, ein Gefühl, als explodierte ich bald. Auf der Stirn und im Nacken bilden Schweißperlen einen nasskalten Film. Ich schwitze kalt, ich schwitze stark. Ich schwitze? Ich schwitze! Oh nein, und das in dem schönen Pullover. Schnell, umziehen, schießt es mir durch den Kopf. Wenn ich den Pullover so oft wasche, wird er häss-

lich, so geht er kaputt. Und das für nichts. Ich meine, putzen kann ich doch echt in einem älteren Shirt. Ja, genau, so wäre es richtig.

Also öffne ich die Tür zum Schlafzimmer. Stehe da in dem kleinen Raum. Und fühle mich völlig verloren. Was wollte ich tun, was suche ich hier? Wollte ich nicht aufräumen und putzen? Aber doch nicht im Schlafzimmer. Mir wird schwindelig. Meine Hände zittern. Meine Knie sind butterweich. Was ist bloß los mit mir? Bügeln, putzen, Zeitungen wegbringen, Tabletten aufschreiben, putzen – Bad und Küche –, bügeln, staubsaugen, bügeln, bügeln, bügeln, saugen. Eigentlich heißt das staubsaugen, nicht saugen, man saugt ja den Staub. Also saugen, bügeln, ich meine staubsaugen, bügeln ... Bloß nichts vergessen. Mein Herz klopft immer heftiger. Mir ist schwindelig, alles dreht sich. Was passiert hier? Was passiert hier mit mir?

Nur wenn ich es schaffe, die Aufgaben – und zwar alle – in der ursprünglichen Reihenfolge ohne Fehler laut aufzusagen, muss ich nicht brechen und bekomme nicht noch mehr Kopfweh. Wenn ich die ursprüngliche Reihenfolge nicht einhalte, wird mir schlecht; wenn ich eine Aufgabe vergesse, bekomme ich noch stärkere Kopfschmerzen; wenn ich die Reihenfolge nicht einhalte und eine Aufgabe vergesse, dann wird mir schlecht und meine Kopfschmerzen werden immer stärker. Dieser Spruch kann nicht gebendet (=gebannt, annulliert) werden. Und nur wenn ich das richtig mache, kriege ich keinen epileptischen Anfall und meine Eltern verunglücken nicht.

Mein Herz klopft. Es klopft so stark. Das kann ich nicht nur spüren, nein, ich höre es auch schlagen, das meine ich jedenfalls. Mein Puls ist in die Höhe geschneilt, ich atme flach. Meine Hände schwitzen, zittern noch immer stark. Zum Schwindel gesellt sich Übelkeit. Mensch, reiße dich zusammen, schimpfe ich mich. Du bist wirklich selbst schuld, dass du dich immer noch mieser fühlst, wenn du dich nicht am Riemen reiße. Ich bin schuld. Ich bin schuld! Was habe ich verbochen? Warum geht es mir so? Konzentration. Ich reiße mich zusammen. Ich muss das jetzt schaffen, sonst hört das nie auf, sonst wird es mir nie besser gehen.

Ich strengte mich also an, stehe nach wie vor am selben Fleck auf dem taupefarbenen Teppich in meinem Schlafzimmer, versuche angestrengt, mich zu besinnen. Wasser trinken, bügeln, staubsaugen. Moment, war Wasser trinken ursprünglich dabei? Ich glaube nicht. Gilt das als Fehler? Die Bedingungen, sie sind zu ungenau definiert.

Ene meine geendet, dieser Spruch von vorher sei gebendet.

Die Aufgabe, die Bedingungen bannen geht ja nicht. Darf ich nicht. Der Spruch kann nicht gebendet werden. Hat es nicht so geheißen? Was soll ich jetzt tun? Weitermachen? Neu anfangen? Wie ist es richtig? Was muss ich tun?

Nur wenn ich jetzt nochmal von vorne anfangen und es beim ersten Neuversuch richtig mache, gilt die Unterbrechung gerade eben nicht als Fehler.

Langsam sage ich mir die Aufgaben vor. Laut. Und deutlich. Hochkonzentriert. Umziehen, Wasser nachtrinken, bügeln, staubsaugen, Bad und Küche putzen, Tabletteneinnahme notieren, Altpapier entsorgen. Puh. War das richtig? Ich glaube, das war richtig. Die richtige Reihenfolge. Aber ist sie auch sinnvoll? Ist sie effizient? Kann ich nicht manche Aufgaben schneller, parallel erledigen?

Nur wenn ich, noch bevor ich die Reihenfolge meiner Aufgaben bestimme, den Pullover richtig zusammenlege, hat Papa heute keinen Unfall und stirbt nicht.

Ich streife also den Pullover ab, halte ihn hoch, schüttele ihn aus, nehme mir fast zeitgleich ein altes Shirt aus dem Kleiderschrank. Ziehe es mir über. Und halte noch immer den Pullover in der Hand. Wie geht es weiter? Konzentration! Konzentration! Pullover zusammenlegen und in den Schrank legen. War das die Aufgabe? Das war sie doch nicht. Und außerdem, der muss doch auslüften. Ich lege den Pullover auf mein Bett. Ein Ärmelende lugt am Rand hervor. Was passiert, wie lautet sie, die böse Konsequenz, wenn ich den Pullover nicht richtig zusammenlege? Muss ich mich jetzt übergeben? Nein, diese Folge gehört hier nicht hin. Erfülle ich die Aufgabe nicht richtig, hat Papa einen Unfall. Und den kann ich abwenden, würde ich mich nur mal

richtig konzentrieren und die Bedingung korrekt erfüllen. Meine Angst steigt. Ich zittere. So kann das nicht weitergehen. Es kann doch nicht sein, ein kausaler Zusammenhang von Pullover-Falten und Unfall besteht doch nicht. Ich bin mir bewusst, meine Gedanken spielen verrückt. Diese Anforderungen, die an mich gestellt sind, sie erscheinen mir unlogisch und fremd zugleich. Der Zusammenhang, diese seltsamen Bedingungen, sie stimmen nicht. Und dennoch habe ich Angst, fühle den Druck, intensiv und mächtig. Ich muss es schaffen. Papa darf nicht sterben. Ich darf nicht versagen. Ich muss mich unter Kontrolle halten. Und mich auf die Aufgabe konzentrieren.

Irgendwie schaffe ich es, mich aus der Starre zu lösen. Behutsam, ganz langsam hebe ich den linken Fuß an. Noch ein, zwei kleine Schritte, dann werde ich nahe genug am Bett stehen, um nach dem Pullover zu greifen. Ich hebe ihn hoch, halte ihn auf Augenhöhe, schüttle ihn erneut aus.

Wenn ich das Ausschütteln nur ein Mal mache, wird mir schlecht. Bei zweimaligem Schütteln bekomme ich einen epileptischen Anfall. Wenn ich es drei Mal mache, passiert beides. Und nur wenn ich den Pullover genau vier Mal ausschüttle, wird mir nicht schlecht und ich habe keinen epileptischen Anfall.

Eins, zwei, drei, vier. Und nun zusammenle... War das richtig? Ich habe den Pullover nach dem Ausschütteln nicht auf Augenhöhe gehalten. Nochmal von vorne. Eins, zwei, immer auf Augenhöhe bleiben, drei, ... oh nein, nochmal, nochmal von vorne. Jetzt war ich zu weit oben, über Augenhöhe. Eins, zwei, drei, vier. Und nun zusammenlegen. Besser noch einmal wiederholen, ein korrekter Durchlauf muss es sein. Vielleicht bin ich doch wieder nach oben verrutscht. Also, eins, zwei, drei, und vier. Geschüttelt. Auf Augenhöhe. Vier Mal. Jetzt: zusammenlegen, ordentlich, zackig. Behutsam lege ich den ausgeschüttelten Pullover auf mein Bett. Mit der Vorderseite nach unten breite ich ihn aus, streiche ihn glatt und beginne, die Ärmel einzuschlagen. Zuerst den rechten, dann den linken. Immerzu glattstreichen, nirgends darf eine Falte sein. Dann klappe ich den unteren Teil gerade über die obere Hälfte des Pullovers, drehe das kleine Päckchen

um, biege den Rollkragen an der Naht nach unten um. Fertig. Papa wird keinen Unfall haben. Ich habe das richtig gemacht. Ich bin beruhigt.

Die Erleichterung hält nicht mal eine Minute an. Gerade, als ich die Anspannung loslasse, fällt mein Blick auf eine kleine Wollfluse. Ein kleiner schwarzer Punkt auf dem Bett neben dem Pullover, definitiv am falschen Ort.

*Nur wenn ich den Staub jetzt wegwerfe, und zwar im Bad in den Müll-
eimer und nicht in der Küche, dann ...*

Moment, so geht das nicht. Wenn ich so weitermache, werde ich nie fertig. Wo war ich stehen geblieben? Ich kann meine Gedanken nicht mehr sortieren. Bin so erschöpft. Doch ich muss weitermachen. Mache ein paar kleine Schritte nach hinten, bis ich mich wieder an jener Stelle befinde, an der ich zuvor wie festgenagelt ausgeharrt habe. Fühlt sich an, als wäre ich ferngesteuert. Das ist einer meiner Automatismen. Diese Bewegung, zurück in die Position, in der ich zuletzt etwas gedacht habe. Es dauert nur ein paar Sekunden, bis sie tatsächlich wiederkommt, die Eingebung. Und die Sekunden fühlen sich wie Stunden an. Was soll ich tun, wenn mir die Aufgaben nicht mehr einfallen, wenn ich sie nicht erfüllen kann, wenn ich die Gefahren eigenständig verschulde? Ehe ich die Katastrophen weiterdenken kann, erinnere ich mich wieder: Ich soll die Reihenfolge meiner Aufgaben festlegen. Dann kann ich sie abarbeiten, eine nach der anderen, reihum, manche vielleicht parallel. Und so schnell ich kann. Dann bin ich fertig.

Wasser trinken und dabei die vorherige Tabletteneinnahme notieren. Altpapier entsorgen. Nach dem Altpapierentsorgen kommt aber das Saugen, das Staubsaugen. Das ist nämlich anstrengend, mit den hartnäckigen Verspannungen und den Schmerzen, und wohl geschickter, wenn ich das möglichst bald mache. Möglicherweise habe ich zu einem späteren Zeitpunkt keine Kraft mehr dafür. Und dann bügle ich die Wäsche, bevor ich Küche und Bad schrubben werde. Aber was, wenn lose Fäden oder Fussel sich beim Bügeln verselbständigen und zu Boden fallen? Gegebenenfalls müsste ich den Staubsauger erneut