Perception

Ich saß in der zweiten Bankreihe der Kirche. Ich war allein, meine Augen waren geschlossen. Konzentriert hörte ich meinem Atem zu, wie er durch Nase und Luftröhre hindurchstrich, meine Lungen durchströmte und schließlich meinen Körper wieder über meinen Mund verließ. Meine Lippen waren ausgetrocknet, die Hände lagen zusammengefaltet in meinem Schoß. Es war eine Beruhigungsübung, die ich in den vergangenen Wochen gelernt hatte.
Ich öffnete die Augen und sah auf den Altar, der mit einem kleinen Blumenstrauß geschmückt war. Ein Überbleibsel der letzten Messe. Die Blumen waren noch frisch. Wenn man nah genug hinging, konnte man den intensiven Duft der Blüten riechen. Blumenduft war der Inbegriff von Leben. Im Leben stehen. In voller Blüte stehen.
Mit einem leisen Seufzer richtete sich mein Blick auf das Kreuz hinter dem Altar. Da war er, der Sohn Gottes. 33% der christlichen Dreifaltigkeit. Der sich geopfert hatte für uns Sünder. Ich saß hier, in einer römisch-katholischen Kirche, als getauftes Mitglied dieser Gemeinschaft. Aber nicht, um die Vergebung meiner Sünden zu erbitten.

Kirchen hatten mich früher nicht oft gesehen. Schulmessen, Erstkommunion, Taufen und Hochzeiten in der Verwandtschaft. Mehr nicht. Mein Elternhaus war nicht religiös. Dass Kinder getauft und Ehen in der Kirche geschlossen wurden, geschah aufgrund historisch gewachsener Bräuche und Sitten, nicht aus religiöser Überzeugung.
Um ehrlich zu sein: Eigentlich mochte ich Kirchen nicht. Ich fühlte mich von der überladenen Ausstattung wie erschlagen. Diese Darstellung von Glanz, Gloria und Reichtum war für mich gleichbedeutend mit Hochmut und Überheblichkeit. Was im totalen Widerspruch zu den Lehren dieser Kirche stand. Schließlich war Hochmut eine Todsünde.
Da hielt ich es eher mit der Interpretation à la Indiana

Jones. Der den richtigen Heiligen Gral aus einer Vielzahl an Kelchen auswählte. Einen einfachen Tonkelch, aus dem Besitz des Sohnes eines Zimmermanns. Keine Diamanten, innen unscheinbar mit einer dünnen Goldschicht überzogen. Eine weise Entscheidung. Für einen Augenblick musste ich schmunzeln. Dann sah ich mich um. Diese Kirche war anders. Sie war im Jugendstil gebaut. Viel Gold, aber nicht zu viel. Mit einer gewissen Schlichtheit. Das mochte ich. Sie war groß und hell, ich fühlte mich nicht erdrückt, wenn ich hier saß.

In den letzten Wochen hatte ich viel Zeit hier verbracht. In der Nähe befand sich ein psychiatrisches Zentrum, in dem seit drei Monaten regelmäßig meine Therapiesitzungen stattfanden. Ich war keine Gefahr für mich selbst oder andere, aber ich wurde mit dem Leben nicht mehr fertig. Ein spezielles Ereignis hatte mich aus der Bahn geworfen: der Selbstmord meines Ex-Freundes ein Jahr zuvor.
Zum Zeitpunkt unserer Beziehung war ich 19 Jahre alt, er ein Jahr älter. Unsere gemeinsame Zeit war nicht lang, aber sehr intensiv. Er war charmant und draufgängerisch, aber schon bald merkte ich, dass er ein Gefangener seines Geistes war. Sein Vater erklärte mir, dass sich seine Mutter umgebracht hatte, weil sie depressiv gewesen war. Und dass auch sein Sohn Anzeichen in sich trug, dass diese Krankheit einmal ausbrechen könnte. Ich war bestürzt, aber ich war verliebt. Es war mir zu dieser Zeit egal, was die Zukunft bringen würde. Ich war überzeugt davon, dass ich bei ihm bleiben wollte, egal was geschehen würde.
Nach vier Monaten ließ er mich für seine vorige Freundin stehen und ging zu ihr zurück. Ich war eine Art Lückenfüller gewesen – jedenfalls versuchte sie mir das einzureden. Er selbst wirkte schuldbewusst und traurig, als wir uns aussprachen. Ich glaubte ihm, wie gingen im Guten auseinander. Ich versprach ihm, Kontakt zu halten. Zu seinem Geburtstag schenkte ich ihm einen eingerahmten Freundschaftsspruch, den er mit Tränen in den Augen annahm. Aussage des Spruches war: Egal was passiert, ich bin für dich da. Aber etwas in mir

versuchte bereits zu diesem Zeitpunkt unbewusst, sich von ihm abzukapseln.

Ein paar Wochen nach unserer Trennung hörte ich, dass ihn seine Freundin betrogen und mit ihm Schluss gemacht hatte. Die Folge war ein psychotischer Schub, bei dem er versucht hatte, sich die Pulsadern aufzuschneiden. Sein Bruder hatte ihn rechtzeitig gefunden. Sein Vater rief mich an und bat mich, ihn im Krankenhaus zu besuchen. Er hatte nach mir gefragt.
In diesem Augenblick fiel mir wieder das Geschenk ein. Dass ich ihm versprochen hatte, da zu sein. Es fiel mir schwer. Ich wollte mein Versprechen halten, aber ich hatte auch Angst vor der Situation. Ich wusste nicht, was mich erwarten würde. Eine Freundin begleitete mich schließlich ins Krankenhaus. Ich hielt es für falsch, meinen damaligen Freund darum zu bitten.

Dieser lange Gang der psychiatrischen Station, mit dem hellen Tageslicht am Ende, war einerseits beklemmend, andererseits Hoffnung gebend. Mit jedem Schritt hatte ich das Gefühl, immer kleiner und hilfloser zu werden. Gleichzeitig machte sich ein Gefühl der wohligen Wärme in mir breit, je näher ich der Fensterfront kam. Als ich der Schwester erklärte, wer ich war und zu wem ich wollte, holte sie einen Arzt, der mich über die aktuelle Situation aufklärte. Sie hatten eine manisch-depressive Erkrankung bei meinem Ex-Freund diagnostiziert. Er deutete mit dem Kopf zur Zimmertür schräg gegenüber. „Er fragt täglich nach Ihnen. Gehen Sie rein, aber erschrecken Sie nicht. Wir mussten ihn fixieren.“
Meine Nasenflügel weiteten sich und mein gesamter Körper spannte sich an, mein Atem ging schnell. Die Angst davor, in diesen Raum zu gehen, ließ mich erstarren. Ich sah zu meiner Freundin, die mich umarmte und mir beruhigend über den Rücken streichelte. „Du schaffst das“, flüsterte sie und schob mich sachte Richtung Tür.
Ich weiß nicht, wie lange ich in diesem Zimmer war. Aber ich kann mich an ihn erinnern. Wie er im Bett lag, mit Schnallen an den bandagierten Handgelenken. Über seinem Körper war eine

Art Netz gespannt. Er bewegte sich nicht. Ich stellte mich zu seinem Bett und versperrte ihm die Sicht. Sein Blick war starr und leer, er sah durch mich hindurch. Sie hatten ihn mit Medikamenten ruhiggestellt. Sein Mund war leicht geöffnet, und Speichel floss auf den Polster.

Ich war erschüttert. Das war nicht mehr der junge Mann, mit dem ich eine Beziehung geführt hatte. Um meine Brust schien sich ein unsichtbarer Strick zu legen, der sich kontinuierlich zuzog und mich nach Luft schnappen ließ. Meine Atemzüge wurden kürzer und ich merkte, dass mir schwindlig wurde.
Ich kann gar nicht sagen, ob er mich erkannt hatte. Einige Male versuchte ich, ihn anzusprechen. Aber er reagierte nicht, dazu war er in seiner Verfassung anscheinend nicht fähig. Als ich aus dem Zimmer ging, konnte ich nicht schnell genug das Krankenhaus verlassen. Meine Freundin kam mir kaum hinterher. Schnell raus. Frische Luft einatmen. Alles hinter mir lassen. Ihn hinter mir lassen. Und feststellen, dass ich nicht den Mut aufbringen würde, mein Versprechen ein weiteres Mal einzulösen.

Zwei Jahre lang hörte ich kaum etwas von ihm. Bis mein damaliger Freund – er hatte meinen Ex-Freund gekannt – eines Abends vor meiner Wohnungstür stand und mich mit den Worten „Er hat es heute beendet. Medikamenten-Überdosis“, begrüßte. Ich wusste sofort, was und wen er damit meinte. Wie ferngesteuert ging ich in mein Zimmer und schloss die Tür hinter mir. Mein Freund blieb im Wohnzimmer bei meinem Vater, meine Mutter folgte mir.
Reglos saß ich auf meinem Bett und starrte an die gegenüberliegende Wand. Wortlos saß meine Mutter neben mir und wartete darauf, dass ich zu reden begann. Die Vorwürfe stellten sich alsbald ein. In Tränen aufgelöst erklärte ich ihr, dass ich ihn allein gelassen hatte. Zu feig gewesen war, um mit der Situation anders – besser – umgehen zu können. Meine Mutter versuchte mir klar zu machen, dass meine Vorwürfe nichts an der Situation änderten. Dass er krank gewesen war.

Dass seine Familie für ihn da gewesen war. Dass mich keine Schuld traf. Auch mein Freund versuchte mich davon zu überzeugen, aber ganz abschütteln konnte ich die Gedanken nicht.

Bei der Beerdigung zwei Wochen später stand der Sarg offen, aber ich brachte es nicht fertig, ihn noch einmal zu sehen. Ich versteckte mich hinter unseren gemeinsamen Freunden. Wie aus weiter Entfernung hörte ich die Reden seines Vaters und seines Bruders, dessen letzter Kontakt mit ihm ein dummer Streit über zu lang ausgeborgte Videokassetten war.
Mein letzter Kontakt war … keinen Kontakt mehr gehabt zu haben. Meine letzte Erinnerung war … sein fixierter Körper und sein leerer Blick in einem Raum, der nach Desinfektionsmittel stank. Meine Erkenntnis war, dass ich nie wieder eine Möglichkeit haben würde, mit ihm zu sprechen, mich zu entschuldigen oder ihm einfach zuzuhören. Keine Träne verließ meine Augen, während der Trauerreden und dem Gang zum Grab. Ich sprach der engsten Familie mein Beileid aus, auch dann musste ich nicht weinen. Ich fühlte mich leer, kalt, emotionslos. Stand neben mir selbst.

Tage und Wochen vergingen, und diese Gefühle beherrschten mein Leben. Ich verkroch mich zu Hause, kapselte mich von meinem sozialen Umfeld ab. Ich ertappte mich dabei, wie ich im Büro saß und mit einer aufgebogenen Büroklammer immer wieder über dieselbe Stelle meines Handrückens fuhr, bis die Wunde zu bluten begann. Ich bedeckte sie mit einem Pflaster, wenn ich zu Hause war. Sobald sich Krusten bildeten und die Wundheilung einsetzte, kratzte ich weiter. Es tat gut, es war eine Ablenkung. Schmerzen zu fühlen hieß, am Leben zu sein. Nicht an den Tod denken zu müssen.

Die Kirchentüren wurden geöffnet, und ich spürte den Luftstrom, der von hinten durch meine Haare fuhr. Mit einem Blinzeln verscheuchte ich kurz meine Gedanken und setzte mich gerade hin. Ein älteres Ehepaar war eingetreten und lächelte mich freundlich an, als sie an mir vorbeigingen und schräg vor

mir in der ersten Bankreihe Platz nahmen. Ich erwiderte ihr Lächeln kurz und wandte meinen Blick wieder dem Kreuz zu. Obwohl ich so oft hier saß, hatte ich nie das Bedürfnis, mich in meinem mir vorgegebenen Glauben zu finden und zu beten oder zu beichten.
Ich war ein Mensch der Wissenschaft, nicht des Glaubens. Die Therapiestunden hatten mir auch geholfen. Es war eine Zwangsstörung, die ich nach dem Tod meines Ex-Freundes entwickelt hatte. Und die mir das alltägliche Leben erschwerte. Es war die persönliche Erkenntnis über die Endlichkeit des Lebens. Der Tod meines Ex-Freundes war der erste eines mir nahestehenden Menschen gewesen, den ich erleben musste.

Diese Angst vor dem Sterben erzeugte Panikattacken. Anfangs hauptsächlich abends beim Einschlafen. Im Schlafzimmer, sachte dösend, und plötzlich der Gedanke: Wenn du tot bist, ist da nichts mehr. Du denkst nicht mehr, du liebst nicht mehr, du lachst nicht mehr, du hasst nicht mehr. Es ist nichts mehr da. Dein ganzes Leben, deine Erinnerungen, deine Handlungen – alles weg.
Diese Gedanken äußerten sich in Herzrasen, ich versuchte verzweifelt mich abzulenken und sie wieder loszuwerden. Ich kratzte die Wunde auf meinem Handrücken auf und beobachtete, wie das Blut wieder stockte. Ich stieß mit Absicht den Fuß gegen den Bettpfosten oder biss meine Lippen blutig, um kurzfristig eine andere Art von Schmerz zu erfahren. Ich stand auf und lief durch die Wohnung, um auf andere Gedanken zu kommen.

Als ich nicht mehr schlafen konnte, meine Nerven blank lagen und die Panikattacken auch untertags auftraten, entschied ich mich für eine Therapie. In langen Gesprächen mit meinem Therapeuten arbeitete ich diese Geschichte auf. Teilweise gelang es mittlerweile auch. Ich war froh, dass ich mir alles von der Seele reden konnte. Dass ich es jemandem erzählen konnte, den ich nicht kannte. Mit dem mich nichts verband

außer unsere gemeinsamen Termine. Mit meinen Freunden oder meiner Familie zu reden – dazu war ich einfach nicht in der Lage. Ich brauchte diesen Abstand.
Gott sei Dank benötigte ich keine Medikamente. Zu Beginn wären sie eine Option gewesen, um zumindest ein paar Stunden erholsamen Schlaf zu finden. Aber ich hatte es auch ohne geschafft. Die Atemübungen hatte ich schnell verinnerlicht. Ich musste mir jetzt auch keine physischen Schmerzen mehr zuführen, um mich von den psychischen abzulenken. Ein Blick auf meine Handrücken bewies es. Meine Wunde, die ich wochenlang immer wieder aufgekratzt hatte, war verheilt. Die Narbe würde mich jedoch immer an diese Phase meines Lebens erinnern.

Ich stand auf, um die Kirche zu verlassen. Ein letzter Blick auf den Sohn Gottes. „Wir sehen uns“, dachte ich entspannt und nickte dem Kreuz zu. Dann trat ich hinaus auf den Vorplatz. Es war ein schöner Tag, ein laues Lüftchen trug den Duft der umliegenden Bäume und Blüten mit sich.

Ich genoss das Leben wieder. Einerseits ging ich wieder hinaus, traf mich mit Freunden, nahm mir immer wieder neue Dinge vor, die ich noch nie zuvor gemacht hatte. Andererseits setzte ich mich bewusst mit dem Tod auseinander. Spaziergänge auf Friedhöfen waren ein regelmäßiger Bestandteil meines Lebens geworden. Ein Ort der Ruhe, der Erkenntnis. Meine Erkenntnis war: Der Tod trifft uns alle irgendwann. Aber das Leben davor ist gar nicht so schlecht.

Petra Hechenberger

www.verdichtet.at | Kategorie: hardly secret diary | Inventarnummer: 16037